

**MEMBANGUN BUDAYA HIDUP SEHAT: PENINGKATAN
KESADARAN KEBUGARAN DAN GIZI ANAK SEKOLAH DASAR**

Destri Astrianingsih¹, Raden Akhmad Atqoo², Tito Parta Wibowo³, Afis Alhayas Aiska⁴
Nadifani⁵, Wahyu Wanda Asmara⁶

¹ Universitas Bina Bangsa, destriastria@gmail.com

² Universitas Bina Bangsa, radenakhmadatqoo@gmail.com

³ Universitas Bina Bangsa, titopartawibowo@gmail.com

⁴ Universitas Bina Bangsa, afisalhayasaiska@gmail.com

⁵ Universitas Bina Bangsa, nadifani@gmail.com

⁶ Universitas Bina Bangsa, wahyuwanda.asmara@gmail.com

Abstract

The health and fitness of elementary school children are greatly influenced by a balanced nutritious diet, physical activity, and the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Adequate nutrition supports growth, concentration in learning, and endurance, while poor diet can trigger obesity, malnutrition, and decreased fitness. Schools play an important role in instilling a healthy lifestyle through nutrition education, regular exercise, and PHBS habits. This socialization activity was carried out at Pangabuan Elementary School, Ciwandan District, Gunung Sugih Village, Cilegon City, with 39 fourth-grade students participating. Organized by the KKM of Bina Bangsa University, the activity presented speakers Dr. Tito Parta Wibowo M.Pd and Raden Akhmad Atqoo M.Pd. The implementation method included interactive lectures, discussions, and simple exercise simulations that can be done at home or school. The results of the activity showed that participants were enthusiastic about participating in the activity, actively asked questions, and were able to repeat the important points presented. The physical movement simulation increased enthusiasm and awareness that exercise can be done easily.

Keywords: *Healthy Living, Nutrition, Elementary School*

Abstrak

Kesehatan dan kebugaran anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Gizi yang memadai mendukung pertumbuhan, konsentrasi belajar, serta daya tahan tubuh, sedangkan pola makan yang

buruk dapat memicu obesitas, kurang gizi, dan penurunan kebugaran. Sekolah berperan penting dalam menanamkan budaya hidup sehat melalui edukasi gizi, olahraga rutin, dan pembiasaan PHBS. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di SDN Pangabuan, Kecamatan Ciwandan, Kelurahan Gunung Sugih, Kota Cilegon, dengan peserta 39 siswa kelas IV. Diselenggarakan oleh KKM Universitas Bina Bangsa, kegiatan menghadirkan narasumber Dr. Tito Parta Wibowo M.Pd dan Raden Akhmad Atqoo M.Pd. Metode pelaksanaan mencakup ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah maupun sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan Peserta antusias mengikuti kegiatan, aktif bertanya, dan mampu mengulang kembali poin-poin penting yang disampaikan. Simulasi gerakan fisik menambah semangat dan kesadaran bahwa olahraga dapat dilakukan dengan mudah.

Kata Kunci: *Hidup Sehat, Gizi, Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang memegang peran penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kebugaran anak usia sekolah dasar (Jusriani, 2023). Kebutuhan energi dan zat gizi pada tahap ini relatif tinggi karena anak berada pada masa pertumbuhan pesat serta aktif melakukan berbagai kegiatan fisik (Burhanuddin et al., 2024; Rismayanthi, 2011). Asupan gizi yang memadai membantu menjaga stamina, mendukung fungsi otak, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar (Febrianti et al., 2025; Nasution et al., 2024). Sebaliknya, asupan gizi yang buruk dan pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji berlebihan, kurangnya sayur dan buah, atau minuman tinggi gula dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak (Fardlillah, 2024; Setyawati & Rimawati, 2016). Dampak tersebut meliputi risiko obesitas, kekurangan gizi, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan perkembangan fisik dan kognitif (Ramlah, 2021).

Pentingnya gizi seimbang tidak dapat dilepaskan dari kebugaran fisik. Anak yang memiliki status gizi baik cenderung lebih bertenaga untuk mengikuti aktivitas belajar dan bermain, termasuk kegiatan olahraga. Aktivitas fisik, khususnya olahraga di sekolah, berperan besar dalam melatih kekuatan otot, kelenturan tubuh, ketahanan jantung, dan koordinasi motoric (Rohmah & Muhammad, 2021). Kombinasi antara pola makan bergizi seimbang dan kebiasaan berolahraga teratur menjadi kunci dalam membentuk kebugaran optimal bagi anak.

Selain itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan bagian integral dari upaya membangun budaya hidup sehat. PHBS mencakup kebiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan kelas, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban yang bersih, serta menghindari jajan sembarangan. Penerapan PHBS tidak hanya mencegah penyebaran penyakit menular, tetapi juga membentuk disiplin dan kepedulian anak terhadap kesehatan diri dan lingkungannya (Mulyawan et al., 2025).

Sekolah memiliki peran strategis dalam membangun budaya hidup sehat pada anak. Melalui kurikulum pendidikan jasmani, program edukasi gizi, pembiasaan PHBS, serta penyediaan lingkungan yang mendukung konsumsi makanan sehat, sekolah dapat menjadi agen perubahan perilaku. Kegiatan seperti senam pagi, olahraga rutin, kantin sehat, penyuluhan gizi, dan kampanye PHBS membantu anak memahami sekaligus mempraktikkan pola hidup sehat secara konsisten. Dengan sinergi antara asupan gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, dan penerapan PHBS, pembentukan generasi yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan dapat terwujud.

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang dapat menstimulus kehidupan sehat di lingkungan sekolah dasar, salah satunya melalui sosialisasi yang terstruktur dan berkelanjutan mengenai Membangun Budaya Hidup Sehat: Peningkatan Kesadaran Kebugaran dan Gizi Anak Sekolah Dasar. Sosialisasi ini dapat dilakukan melalui kerja sama antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan pemerintah daerah, sehingga pesan tentang pentingnya gizi seimbang, kebugaran fisik, olahraga, dan PHBS dapat tersampaikan secara efektif. Dengan demikian, diharapkan akan tercipta generasi muda yang sehat, berdaya saing tinggi, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di SDN Pangabuan, yang berlokasi di Kecamatan Ciwandan, Kelurahan Gunung Sugih, Kota Cilegon. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa kelas IV dengan jumlah peserta sebanyak 39 anak.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh Kelompok kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Kelompok 23 kel. gunungsugih, kec. Ciwandan, Universitas Bina Bangsa, dengan

menghadirkan narasumber Dr. Tito Parta Wibowo M.Pd dan Raden Akhmad Atqoo M.Pd yang memiliki kompetensi di bidang Pendidikan jasmani.

Materi yang disampaikan mencakup pentingnya gizi seimbang, kebugaran jasmani, aktivitas olahraga, dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah. Kegiatan disusun dalam bentuk ceramah interaktif, tanya jawab, serta simulasi gerakan fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah maupun sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka langsung dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik lapangan. Rangkaian kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2,5 jam dan terdiri atas beberapa tahap sebagai berikut:

1. Pembukaan dan Perkenalan

Acara dimulai dengan sambutan dari perwakilan KKM Universitas Bina Bangsa yang menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Peserta diperkenalkan kepada narasumber untuk membangun kedekatan dan rasa nyaman.

2. Penyampaian Materi tentang Gizi Seimbang

Narasumber pertama, Dr Tito Parta Wibowo M.Pd, memaparkan materi tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak usia sekolah dasar. Penjelasan mencakup jenis-jenis makanan bergizi, peran zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral), serta contoh menu harian yang sehat. Disampaikan pula dampak pola makan tidak sehat, seperti obesitas, anemia, dan kurang energi untuk beraktivitas.



Gambar 1 Penyampaian Materi Gizi Seimbang

3. Materi tentang Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik

Narasumber kedua, Raden Akhmad Atqoo M.Pd , memberikan edukasi mengenai pentingnya olahraga rutin untuk mendukung pertumbuhan dan kebugaran anak. Dijelaskan bahwa olahraga tidak selalu memerlukan peralatan khusus, melainkan bisa dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti senam, lari kecil, atau permainan tradisional yang aktif.



Gambar 2. Penyampaian Materi Jasmani Dan Aktifitas Fisik

4. Simulasi Gerakan Olahraga Sederhana

Peserta diajak mempraktikkan beberapa gerakan peregangan, senam ringan, dan permainan fisik yang menyenangkan. Kegiatan ini menimbulkan suasana ceria dan membuat siswa lebih antusias mengikuti sosialisasi.

5. Penyuluhan PHBS di Sekolah

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan tentang pentingnya PHBS, seperti mencuci tangan sebelum makan, menggunakan jamban bersih, membuang sampah pada tempatnya, dan menghindari jajan sembarangan. Materi ini dikaitkan dengan kebiasaan sehari-hari siswa di sekolah agar lebih relevan.

6. Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi interaktif dibuka, di mana siswa mengajukan pertanyaan seputar gizi, olahraga, dan PHBS. Narasumber memberikan jawaban yang sederhana namun jelas, sehingga mudah dipahami oleh anak-anak.

7. Penutup dan Pesan Motivasi

Kegiatan diakhiri dengan rangkuman materi, pesan motivasi untuk menerapkan hidup sehat setiap hari, dan ajakan untuk mengajak keluarga menerapkan pola yang sama.



Gambar 3. Kegiatan Penutup

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa antusiasme siswa sangat tinggi. Mereka aktif menjawab pertanyaan, mampu mengulang kembali informasi penting, dan menunjukkan minat untuk mempraktikkan kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini juga memicu rasa ingin tahu peserta tentang cara memilih makanan sehat dan menjaga kebugaran tubuh.

Pembahasan

Kegiatan sosialisasi ini sangat menarik antusiasme siswa terbukti dengan siswa secara aktif dan partisipatif dalam kegiatan yang diselenggarakan. Penyampaian materi secara interaktif dan disertai simulasi membuat siswa lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan.

Gizi seimbang memiliki peran sentral dalam mendukung kebugaran anak. Anak dengan asupan gizi yang baik akan memiliki energi cukup untuk beraktivitas, daya konsentrasi yang lebih baik, dan kekebalan tubuh yang optimal (Litaay et al., 2021). Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengonsumsi jajanan yang tinggi gula dan rendah nutrisi, sehingga edukasi terkait pilihan makanan sehat menjadi sangat relevan.

Pentingnya olahraga juga ditekankan dalam kegiatan ini. Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya menjaga kebugaran, tetapi juga mendukung perkembangan motorik dan mental anak. Simulasi gerakan fisik sederhana membuat siswa menyadari bahwa olahraga dapat

dilakukan kapan saja tanpa memerlukan peralatan khusus.

Penerapan PHBS di sekolah, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan menghindari jajan sembarangan, menjadi materi penting karena langsung berkaitan dengan pencegahan penyakit menular. Observasi menunjukkan siswa mulai memahami bahwa kebiasaan kecil yang sehat akan berdampak besar terhadap kesehatan mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memotivasi siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi berbasis interaktif sangat efektif diterapkan pada anak usia sekolah dasar.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di SDN Pangabuan, Kecamatan Ciwandan, Kelurahan Gunung Sugih, Kota Cilegon, berjalan dengan baik Melalui penyampaian materi yang interaktif, simulasi olahraga sederhana, serta diskusi aktif, siswa dapat memahami keterkaitan antara pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan kebersihan diri dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam bertanya, menjawab, dan mempraktikkan gerakan fisik yang diajarkan. Edukasi gizi membantu siswa mengenal jenis makanan yang sehat, sementara materi kebugaran dan PHBS menumbuhkan kesadaran untuk menjaga tubuh tetap bugar dan lingkungan tetap bersih.

Kegiatan ini menegaskan bahwa sosialisasi terstruktur dan melibatkan interaksi langsung sangat efektif untuk menanamkan budaya hidup sehat sejak dini. Dengan adanya kerja sama antara pihak sekolah, narasumber, dan tim KKM Universitas Bina Bangsa, program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, dan produktif.

REFERENSI

- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M. I. M., Jährir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236–242.
- Fardlillah, Q. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini. *Al-Athfal: Jurnal*

Pendidikan Anak, 5(1), 241–250.

- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di RA Al-Akbar Padangsidimpuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83–95.
- Jusriani, R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Penelitian Dan Abdimas*, 1(1).
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., & Priyanti, E. (2021). *Kebutuhan gizi seimbang*. zahir Publishing.
- Mulyawan, G., Zidan, R., Fauzan, A., Sari, D. P., & Maulia, A. (2025). *Sosialisasi Gerakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Sejak Dini Untuk Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Hidup Sehat*. 4(1), 256–261.
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1–10.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola konsumsi fast food dan serat sebagai faktor gizi lebih pada remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275–284.