Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat
Volume 3, Nomor 3, Tahun 2026
e-ISSN : 3032-5552

SEHAT SEJAK DINI: LANGKAH BERSAMA MEWUJUDKAN GENERASI SEHAT DI DESA POHGADING, PATI

Putri Kusumawati Priyono*[1], Feri Catur Yuliani[2], Aminatul Fatayati[3], Rizal Fajri[4], Yuliana Pereira Mau[5], Clara Putri Anggreani[6], , Ika Nurfitria[7]

[1,2,3,4,5,6,7]Universitas Safin Pati, Pati, Jawa Tengah, Indonesia

Email korespondensi: dhiyaskusuma@gmail.com

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) among the community of Pohgading Village, Gembong District, Pati Regency, was still low according to the initial observation of Universitas Safin Pati students during their Community Service Program (KKN). This community service activity aimed to build health understanding and healthy habits in early childhood and school-age children. The activity was carried out from 5 to 8 August 2026 at SDN Pohgading, TK Fortuna, and MI Miftahul Huda. The methods included coordination with schools, interactive counseling using visual presentation media, demonstrations, hands-on practice, and a group planting activity, delivered by students from midwifery, nursing, pharmacy, and primary teacher education programs. The topics were proper handwashing, oral and dental health, medicinal herbal plants, the dangers of cigarettes and alcohol, and the impact of bullying. An anti-bullying socialization was also delivered to grade V–VI students of MI Miftahul Huda to promote students' psychosocial well-being.The results showed that participants understood the material delivered, and students in grades I–III were able to practice the handwashing steps. Knowledge gain was not measured with a formal pre-test and post-test, so the improvement is reported descriptively. The planned counseling on PHBS and stunting prevention for pregnant women and mothers of toddlers was not implemented and is recommended as a follow-up program.

Keywords: *Clean and healthy living behavior; community service; health education; primary school students*

Abstrak

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Safin Pati selama program Kuliah Kerja Nyata (KKN), penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan masyarakat Desa Pohgading, Kecamatan Gembong, Kabupaten Pati, masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun pemahaman kesehatan serta menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini dan anak usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 hingga 8 Agustus 2026 di SDN Pohgading, TK Fortuna, dan MI Miftahul Huda. Metode yang digunakan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi visual, demonstrasi, praktik langsung, serta kegiatan menanam bersama. Kegiatan ini dipandu oleh mahasiswa dari program studi kebidanan, keperawatan, farmasi, dan pendidikan guru sekolah dasar. Topik yang dibahas mencakup cara mencuci tangan yang benar, kesehatan gigi dan mulut, tanaman obat herbal, bahaya rokok dan alkohol, serta dampak perundungan (bullying). Sosialisasi anti-perundungan juga diberikan kepada siswa kelas V–VI di MI Miftahul Huda untuk mendukung kesejahteraan psikososial siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta memahami materi yang disampaikan, dan siswa kelas I–III mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan. Peningkatan pengetahuan tidak diukur melalui *pre-test* dan *post-test* formal, sehingga peningkatan tersebut dilaporkan secara deskriptif. Penyuluhan mengenai PHBS dan pencegahan *stunting* yang direncanakan bagi ibu hamil dan ibu balita belum terlaksana, sehingga direkomendasikan untuk menjadi program tindak lanjut.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); pengabdian masyarakat; pendidikan kesehatan; siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan tidak hanya berorientasi pada pengobatan penyakit, tetapi juga mencakup upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Sistem kesehatan nasional menempatkan peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit sebagai bagian penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Juwita, 2021) . Dalam konteks tersebut, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku kesehatan masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu diperkenalkan sejak usia dini. Anak merupakan kelompok yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga pembiasaan perilaku kesehatan pada periode ini memiliki peran penting. WHO menekankan bahwa intervensi kesehatan pada anak dan lingkungan sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada pengetahuan, tetapi juga pada penciptaan lingkungan yang mendukung perilaku sehat (WHO, 2015) .

Salah satu perilaku sederhana yang perlu dibiasakan sejak dini adalah mencuci tangan menggunakan sabun. Kebersihan tangan merupakan salah satu tindakan penting untuk mencegah penyebaran berbagai penyakit infeksi. WHO menjelaskan bahwa kebersihan tangan merupakan komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian infeksi serta perlu dibangun sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari (*WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*, 2009) . Oleh karena itu, penyampaian materi cuci tangan sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui ceramah, tetapi juga melalui demonstrasi dan praktik langsung agar anak memperoleh pengalaman konkret.

Selain kebersihan tangan, kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan anak. Masalah kesehatan mulut dapat memengaruhi kenyamanan, kemampuan makan, kualitas hidup, dan aktivitas anak. WHO menempatkan kesehatan mulut sebagai bagian integral dari kesehatan secara umum dan menekankan pentingnya pencegahan serta pemeliharaan kesehatan mulut sejak usia anak (*Global Oral Health Status Report : Towards Universal Health Coverage for Oral Health By 2030*, 2022) .

Pengenalan perilaku hidup sehat juga dapat dikembangkan melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Tanaman obat keluarga atau tanaman obat herbal dapat diperkenalkan kepada anak sebagai bagian dari edukasi kesehatan sekaligus pendidikan lingkungan. Kegiatan mengenal dan menanam tanaman secara langsung memberikan pengalaman belajar yang bersifat partisipatif sehingga anak tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga terlibat dalam kegiatan praktis.

Pada kelompok usia sekolah yang lebih tinggi, edukasi preventif juga perlu diarahkan pada risiko perilaku yang dapat berdampak terhadap kesehatan, termasuk paparan rokok dan minuman beralkohol. WHO menyatakan bahwa penggunaan tembakau memiliki dampak buruk terhadap kesehatan dan pencegahan penggunaan tembakau pada anak serta remaja merupakan bagian penting dari upaya kesehatan masyarakat (WHO, 2026) . Edukasi pada usia sekolah diharapkan dapat memberikan pengetahuan sebelum anak menghadapi berbagai pengaruh lingkungan.

Aspek kesehatan anak juga mencakup kesehatan psikososial. Salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian di lingkungan pendidikan adalah *bullying* atau perundungan. Perundungan dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, rasa aman, proses belajar, dan hubungan sosial anak. UNESCO menegaskan bahwa kekerasan dan perundungan di sekolah merupakan persoalan yang dapat mengganggu kesejahteraan dan proses pendidikan peserta didik. Oleh karena itu, edukasi mengenai dampak *bullying* dan cara menyikapinya perlu diberikan secara sesuai dengan tingkat perkembangan anak (Attawell, 2019) .

Desa Pohgading merupakan salah satu desa di Kecamatan Gembong, Kabupaten Pati, yang berada di kawasan lereng Pegunungan Muria. Berdasarkan data dalam pelaksanaan kegiatan, Desa Pohgading memiliki luas wilayah 393 hektar dengan jumlah penduduk 3.525 jiwa dan terdiri atas enam dusun, yaitu Bajangan, Sumuran, Rambutan, Ngablak, Alas Tuwo, dan Krajan. Keberadaan anak usia dini dan usia sekolah menjadi salah satu dasar pentingnya kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan pendidikan.

Hasil observasi awal Tim Universitas Safin Pati menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan PHBS di masyarakat Desa Pohgading masih perlu diperkuat. Lembaga pendidikan seperti SDN Pohgading, TK Fortuna, dan MI Miftahul Huda dipandang sebagai mitra strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan karena sekolah merupakan lingkungan yang memungkinkan pembentukan dan penguatan kebiasaan sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Safin Pati melaksanakan kegiatan **"Sehat Sejak Dini: Langkah Bersama Mewujudkan Generasi Sehat di Desa Pohgading, Kecamatan Gembong, Kabupaten Pati."** Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan pemahaman dan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat pada anak usia dini dan usia sekolah melalui metode edukasi yang interaktif, demonstratif, dan sesuai dengan karakteristik usia peserta.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Tim Universitas Safin Pati yang terdiri atas dosen lintas program studi dan mahasiswa dari bidang kesehatan serta pendidikan. Rangkaian kegiatan berlangsung pada periode 27 Juli–5 September 2026, sedangkan pelaksanaan edukasi di sekolah dilakukan pada 5–8 Agustus 2026. Kegiatan dilaksanakan di SDN Pohgading, TK Fortuna, dan MI Miftahul Huda.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Koordinasi dan penjadwalan**
   Tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta menyampaikan surat kunjungan kepada SDN Pohgading, TK Fortuna, dan MI Miftahul Huda. Koordinasi dilakukan untuk menentukan waktu, sasaran, materi, dan teknis pelaksanaan kegiatan.
2. **Penyuluhan interaktif**
   Materi kesehatan disampaikan menggunakan media presentasi visual yang disesuaikan dengan karakteristik dan jenjang usia peserta. Metode penyuluhan dilakukan secara interaktif agar peserta tidak hanya menerima

informasi, tetapi juga dapat memberikan respons terhadap materi yang diberikan.

3. **Demonstrasi dan praktik langsung**
   Pada materi cuci tangan, siswa diberikan contoh langkah mencuci tangan yang baik dan benar kemudian mempraktikkannya secara langsung di tempat cuci tangan sekolah. Pendekatan praktik dipilih agar siswa memperoleh pengalaman konkret.
4. **Kegiatan partisipatif**
   Pada materi tanaman obat herbal, siswa diperkenalkan dengan jenis dan manfaat tanaman obat kemudian diajak melakukan kegiatan menanam secara bersama-sama. Kegiatan ini menggabungkan edukasi kesehatan dengan pendidikan lingkungan.
5. **Sosialisasi pencegahan *bullying***
   Sosialisasi *stop bullying* diberikan kepada siswa kelas V–VI MI Miftahul Huda. Materi meliputi pengertian dan dampak *bullying* serta cara menyikapinya secara tepat.
6. **Evaluasi kegiatan** dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap pemahaman peserta dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan materi yang diberikan. Pengukuran menggunakan instrumen pre-test dan post-test belum dilakukan sehingga besarnya peningkatan pengetahuan tidak dapat dinyatakan dalam bentuk angka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan seluruh kegiatan edukasi kesehatan dirangkum pada Tabel berikut:

Tabel 1. Kegiatan abdimas

Tanggal	Materi	Sasaran	Hasil
Rabu, 5 Agustus 2026	Bahaya rokok dan minuman keras	SDN Pohgading kelas V–VI	Siswa memahami bahaya rokok dan minuman keras
Kamis, 6 Agustus 2026	Tanaman obat herbal dan menanam Bersama	SDN Pohgading kelas I–III	Siswa memahami jenis dan manfaat tanaman obat
Kamis, 6 Agustus 2026	Cuci tangan yang baik dan benar	SDN Pohgading kelas I–III	Siswa memahami dan mampu mempraktikkan cuci tangan
Sabtu, 8 Agustus 2026	Kesehatan mulut dan gigi	TK Fortuna (115 murid)	Murid memahami pentingnya menjaga kesehatan mulut dan gigi
Sabtu, 8 Agustus 2026	Stop bullying	MI Miftahul Huda kelas V–VI	Siswa memahami dampak bullying dan cara menyikapinya

Pelaksanaan edukasi kesehatan dilakukan pada beberapa kelompok sasaran dengan materi yang disesuaikan dengan usia peserta.

1. **Edukasi bahaya rokok dan minuman keras**
   Edukasi bahaya rokok dan minuman keras diberikan kepada siswa kelas V–VI SDN Pohgading pada Rabu, 5 Agustus 2026. Kelompok usia ini berada pada masa menjelang remaja sehingga edukasi preventif diperlukan untuk memberikan pengetahuan mengenai dampak perilaku berisiko terhadap kesehatan. Materi disampaikan oleh tim menggunakan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Setelah kegiatan, siswa menunjukkan pemahaman mengenai bahaya rokok dan minuman keras bagi

kesehatan. Pemberian edukasi sejak usia sekolah sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat. WHO menjelaskan bahwa penggunaan tembakau memiliki konsekuensi kesehatan yang luas sehingga pencegahan penggunaan tembakau sejak usia muda menjadi bagian penting dari perlindungan kesehatan generasi muda (WHO, 2026).



Gambar 1. Tim abdimas memaparkan materi edukasi

2. Pengenalan tanaman obat herbal

Kegiatan pengenalan tanaman obat herbal dilakukan pada Kamis, 6 Agustus 2026, kepada siswa kelas I–III SDN Pohgading. Mahasiswa Program Studi Farmasi memperkenalkan berbagai jenis tanaman obat beserta manfaatnya, kemudian mengajak siswa melakukan kegiatan menanam secara bersama-sama. Kegiatan tersebut memberikan pengalaman belajar yang bersifat langsung dan partisipatif. Anak tidak hanya menerima penjelasan secara verbal, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengamati dan mempraktikkan kegiatan menanam. Pendekatan ini sejalan dengan pentingnya mengintegrasikan isu lingkungan ke dalam proses pendidikan untuk menumbuhkan pengetahuan dan kepedulian peserta didik terhadap lingkungan (*Learn for Our Planet: A Global Review of How Environmental Issues Are Integrated in Education*, 2021) . Kegiatan pembelajaran yang menghubungkan pengetahuan dengan praktik juga relevan dengan pendekatan pendidikan yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam kehidupan sehari-hari (FAO, 2020) .Selain itu, kegiatan ini relevan dengan karakteristik Desa Pohgading yang berada di kawasan lereng Muria dan memiliki potensi sumber daya alam. Pengenalan tanaman obat dapat menjadi salah satu bentuk edukasi kontekstual yang memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat mengenali berbagai jenis tanaman obat, memahami pentingnya menjaga kelestarian tanaman, serta menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan sejak dini.



Gambar 1. Tim abdimas memaparkan pengenalan tanaman obat

3. Edukasi cuci tangan yang baik dan benar

Edukasi cuci tangan diberikan kepada siswa kelas I–III SDN Pohgading pada Kamis, 6 Agustus 2026. Mahasiswa Program Studi Kebidanan menyampaikan materi mengenai pentingnya mencuci tangan kemudian mendemonstrasikan langkah-langkah cuci tangan yang benar.

Setelah demonstrasi, siswa mempraktikkan secara langsung langkah mencuci tangan di fasilitas cuci tangan sekolah. Berdasarkan pengamatan pelaksana, siswa mampu mengikuti langkah-langkah cuci tangan yang telah dicontohkan.

Cuci tangan merupakan salah satu perilaku kesehatan yang sederhana tetapi penting dalam pencegahan penyebaran berbagai penyakit infeksi. WHO menempatkan kebersihan tangan sebagai komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian infeksi. Oleh karena itu, pembiasaan sejak usia sekolah perlu dilakukan secara konsisten (*WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*, 2009) .

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung dapat membantu siswa memahami materi. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar kelas rendah yang membutuhkan pengalaman konkret dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Tim abdimas edukasi cara cuci tangan

4. Edukasi kesehatan mulut dan gigi

Edukasi kesehatan mulut dan gigi diberikan pada Sabtu, 8 Agustus 2026 kepada 115 murid TK Fortuna. Materi disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan menggunakan media visual yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini.

Pemilihan media visual menjadi penting karena anak usia dini memiliki karakteristik belajar yang membutuhkan stimulasi menarik dan mudah dipahami. Setelah kegiatan, murid menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan mulut dan gigi.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan secara menyeluruh. WHO menekankan bahwa masalah kesehatan mulut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Oleh sebab itu, pembentukan kebiasaan menjaga kebersihan mulut perlu dimulai sejak masa kanak-kanak (*Global Oral Health Status Report : Towards Universal Health Coverage for Oral Health By 2030*, 2022) .

Edukasi pada anak usia dini perlu dilakukan secara sederhana, komunikatif, dan berulang. Dukungan guru dan keluarga juga diperlukan agar pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Tim abdimas edukasi kesehatan mulut dan gigi

5. Sosialisasi *Stop Bullying*

Sosialisasi *stop bullying* dilaksanakan pada Sabtu, 8 Agustus 2026 kepada siswa kelas V–VI MI Miftahul Huda. Materi meliputi dampak *bullying* serta cara menyikapi perundungan di lingkungan sekolah.

Siswa pada usia sekolah semakin banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut membuat kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat menjadi penting. Edukasi mengenai *bullying* diharapkan dapat membantu siswa mengenali perilaku perundungan serta memahami bahwa tindakan tersebut dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikososial teman sebaya.

UNESCO melaporkan bahwa kekerasan dan perundungan di lingkungan sekolah dapat berkaitan dengan kesejahteraan, rasa aman, serta proses pendidikan peserta didik. Oleh karena itu, pencegahan *bullying* perlu menjadi

bagian dari upaya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung perkembangan anak (Attawell, 2019) .
Berdasarkan pengamatan pelaksana, siswa dapat memahami dampak *bullying* dan cara menyikapinya setelah diberikan edukasi. Meskipun demikian, keberhasilan program dalam mengubah perilaku *bullying* tidak dapat disimpulkan hanya berdasarkan hasil pengamatan sesaat. Diperlukan evaluasi dan pendampingan yang berkelanjutan.



Gambar 1. Tim abdimas sosialisasi stop bullying

Dampak Dan Keterbatasan Kegiatan

Secara umum, kegiatan memberikan pengalaman edukatif kepada siswa mengenai berbagai aspek perilaku hidup sehat. Peserta menunjukkan pemahaman terhadap materi yang diberikan dan beberapa kelompok sasaran mampu mempraktikkan keterampilan yang diajarkan, terutama pada materi cuci tangan.
Namun, kegiatan memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi belum menggunakan pre-test dan post-test sehingga peningkatan pengetahuan belum dapat dihitung secara kuantitatif. Kedua, pengamatan dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku peserta. Kebiasaan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi dan mulut, serta menerapkan perilaku sosial yang positif memerlukan penguatan secara terus-menerus di lingkungan sekolah dan keluarga.
Selain itu, program penyuluhan PHBS dan pencegahan stunting yang semula direncanakan bagi ibu hamil, ibu balita, dan kader Posyandu belum dapat dilaksanakan karena keterbatasan waktu, koordinasi, dan luasnya cakupan wilayah desa. Program tersebut dapat menjadi rekomendasi kegiatan lanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan abdimas telah dilaksanakan melalui edukasi kesehatan kepada siswa TK, SD, dan MI. Materi yang diberikan meliputi cuci tangan yang baik dan benar, kesehatan mulut dan gigi, pengenalan tanaman obat herbal, bahaya rokok dan minuman keras, serta pencegahan *bullying*.
Pendekatan penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan kegiatan partisipatif sesuai dengan karakteristik peserta dan membantu peserta

memahami materi yang diberikan. Siswa kelas I–III SDN Pohgading mampu mempraktikkan langkah cuci tangan, sedangkan peserta pada kegiatan lainnya menunjukkan pemahaman terhadap materi kesehatan yang disampaikan.
Karena belum dilakukan pre-test dan post-test, peningkatan pengetahuan belum dapat dinilai secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan serta melakukan pemantauan perilaku secara berkala.
Sekolah diharapkan dapat memperkuat pembiasaan cuci tangan dan menjaga kesehatan gigi dan mulut secara rutin. Tanaman obat yang telah ditanam juga dapat dirawat dan dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Kegiatan edukasi mengenai pengelolaan sampah, makanan bergizi, PHBS keluarga, dan pencegahan stunting dapat dikembangkan pada kegiatan pengabdian berikutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Pohgading, SDN Pohgading, TK Fortuna, MI Miftahul Huda, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Safin Pati atas dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Attawell, Kathy. (2019). *Behind the numbers : ending school violence and bullying*. the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

FAO. (2020). *School-based food and nutrition education – A white paper on the current state, principles, challenges and recommendations for low- and middle-income countries.* (1st ed.). FAO.

Global Oral Health Status Report : Towards Universal Health Coverage for Oral Health By 2030. (2022). World Health Organization.

Juwita, C. P. (2021). *Modul Kesehatan Nasional*. Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia.

Learn for our planet: a global review of how environmental issues are integrated in education. (2021). UNESCO.

WHO. (2015). *Global School Health Initiatives: Achieving Health and Education Outcomes*.

WHO. (2026). *Tobacco and nicotine*.

WHO guidelines on hand hygiene in health care. (2009). World Health Organization.