

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Edukasi Pola Hidup Sehat bagi Anak-Anak di Rumah Belajar Ceria Joglo

Di susun oleh:

Ketua Tim

Rezi Erdiansyah Drs., M.S., Dr.

Anggota

Natalia	915230143
Marvella Keshia Tanbiring	915230241
Holyna Oktanika Praselia	915230139
Felicia Cleo Semen	915230200
Kezia Putri Deo	915230158

PRODI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA

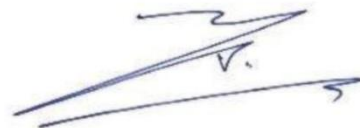
JAKARTA

2025

Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Judul PKM : Edukasi Pola Hidup Sehat bagi Anak-Anak di Rumah Belajar Ceria Joglo
2. Nama Mitra PKM : *Rumah Belajar Ceria Joglo*
3. Ketua Tim Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Rezi Erdiansyah Drs., M.S., Dr.
 - B. NIDN/NIDK : 0301056202
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen
 - D. Program Studi : Ilmu Komunikasi
 - E. Fakultas : Ilmu Komunikasi
 - F. Bidang Keahlian : Komunikasi
 - G. Alamat Kantor : Jl. Letjen S. Parman No. 1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440, Indonesia
 - H. HP/Tlp : 0812-4222-6691
4. Anggota Tim PKM
 - A. Jumlah Mahasiswa : 5 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Natalia (915230143)
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Marvella Keshia Tanbiring (915230241)
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Kezia Putri Deo (915230158)
 - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : Holyna Oktanika Prasetia (915230139)
 - F. Nama & NIM Mahasiswa 5 : Felicia Cleo Semen (915230200)
5. Lokasi Kegiatan Mitra : Jl. Joglo Raya No.10, RT.10/RW.3, Joglo, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, 11640
 - A. Wilayah Mitra : Kembangan
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Poster, Video dan Artikel
8. Jangka Waktu Pelaksanaan :
 - Senin, 22 September 2025
 - Selasa, 23 September 2025
9. Pendanaan :
Biaya yang disetujui :

Jakarta, Oktober 2025



Dr. Rezi Erdiansyah, M.S

RINGKASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk menanamkan pentingnya pola hidup sehat pada anak-anak dan remaja di lingkungan **Rumah Belajar Ceria Joglo**. Di tengah era modern dengan tantangan gaya hidup instan, kurangnya aktivitas fisik, serta pengaruh penggunaan gawai yang tinggi, para peserta perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan secara sederhana namun konsisten. Oleh karena itu, kegiatan ini difokuskan pada edukasi pola hidup sehat melalui pendekatan yang komunikatif, interaktif, dan sesuai dengan usia peserta.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 22 September 2025 dan Selasa, 23 September 2025 di Rumah Belajar Ceria Joglo, Jakarta. Tim pelaksana menyusun materi secara sistematis, mudah dipahami, dan dikemas dengan metode yang menyenangkan. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga kebersihan diri, penerapan gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik, serta pentingnya istirahat dan pengelolaan waktu yang baik. Nilai disiplin, kepedulian, dan tanggung jawab juga ditanamkan dalam setiap sesi.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan antara lain:

1. Pemaparan materi menggunakan media visual seperti gambar dan presentasi PowerPoint yang menarik.
2. Praktik langsung, anak-anak di Rumah Belajar Ceria Joglo menyusun gambar-gambar seperti buah dan sayur dalam piring berkelompok, dan senam bersama.
3. Diskusi interaktif, di mana peserta diberi ruang untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta bertanya mengenai kebiasaan hidup sehat sehari-hari.

Dari hasil kegiatan, terlihat adanya antusiasme yang tinggi dari peserta. Anak-anak dan remaja aktif mengikuti setiap sesi, bersemangat dalam praktik, serta menunjukkan pemahaman bahwa pola hidup sehat tidak hanya sebatas olahraga, tetapi juga mencakup kebersihan diri, pola makan, serta pengaturan waktu istirahat.

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung serta tanggapan dari peserta dan pendamping. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berdampak positif dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan. Para pendamping juga memberikan apresiasi dan berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung pembiasaan hidup sehat di kalangan anak dan remaja.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	0
Halaman Pengesahan.	1
Ringkasan.....	2
Prakata.....	3
Daftar Isi.	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
1.1 Analisis Situasi.....	5
1.2 Masalah Mitra	6
1.3 Solusi.....	8
BAB II PELAKSANAAN.....	9
2.1 Deskripsi Kegiatan.....	9
2.2 Metode Pelaksanaan.....	10
2.3 Luaran.	11
BAB III KESIMPULAN.....	12
3.1 Kesimpulan.....	12
3.2 Saran.....	12
Daftar Pustaka	14
Lampiran.	15
Foto Kegiatan.....	15
Jarak.	18
Persetujuan atau Pernyataan Mitra.....	19
Materi Paparan (PPT).....	20
Rundown Acara.....	32

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis situasi

Rumah Belajar Ceria Joglo adalah sebuah komunitas atau lembaga belajar alternatif yang berlokasi di daerah Joglo, Jakarta Barat. Fokus utamanya adalah memberikan ruang belajar yang menyenangkan bagi anak-anak, terutama dari kalangan masyarakat yang kurang mampu atau membutuhkan pendekatan belajar yang berbeda dari sistem formal.

Menurut (Salim, 2023) krisis nilai akan sangat berdampak saat situasi krisis besar terjadi, lalu saat Indonesia juga dilanda krisis ekonomi dan politik, khususnya sangat kelihatan pada tahun 1998. Nilai-nilai yang diyakini oleh bangsa Indonesia tiba-tiba lenyap.

Pendidikan merupakan hal yang menjadi sangat penting dikarenakan pendidikan merupakan bekal untuk seseorang menjalani kehidupannya secara masing-masing dan mandiri. Pendidikan dibagi menjadi 3 kategori yaitu dengan adanya pendidikan informal, pendidikan nonformal, dan pendidikan formal (Dewi & Lestari, 2022).

Memberikan pendamping untuk pembelajaran merupakan hal yang sangat penting untuk membantu setiap individu di Rumah Belajar maupun mengajarkan secara kelompok. Mereka dapat memberikan pelatihan, membimbing, atau menentukan pilihan, dan belajar beradaptasi di lingkungan, juga dapat belajar memecahkan masalah yang telah diberikan sebagai sarana pelatihan. Tetapi di dalam metoYeahde pelaksanaan pengabdian yang diterapkan ini, kami harus melakukan persiapan, dan rancangan pelaksanaan kegiatan, juga melakukan evaluasi setelah menyelesaikan kegiatan pengabdian tersebut (El-Yunusi, Arifin, Sandy, Musawir, Ghozali, 2023).

Rumah Belajar juga mampu membantu masyarakat di sekitaran untuk lebih mudah dalam menjangkau area atau tempat belajar yang mereka tuju. Sejumlah mahasiswa memutuskan untuk membangun dan menghadirkan inovasi baru untuk memudahkan anak-anak di sekitaran daerah tersebut, yaitu seperti pada daerah Desa Cimaung, Kecamatan Cimaung, Kabupaten Bandung ini (Najib, Yusuf, Addiniyah, Wahyudi, 2024).

Tujuan utama mereka menciptakan rumah belajar ini tidak luput dari keinginan untuk memfasilitasi proses pembelajaran, terutama bagi anak-anak yang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah ataupun memberikan materi tambahan baik secara pengetahuan umum maupun secara akademik yang belum diketahui oleh siswa (Najib, Yusuf, Addiniyah, Wahyudi, 2024).

Setiap manusia pasti tidak dapat terlepas dari kegiatan ataupun aktivitas sehari-harinya untuk mencapai suatu tujuan untuk memperbaiki kehidupannya ataupun mencapai rencananya (Fransisca, Surya, 2021).

Untuk mempunyai rasa eksistensinya manusia pasti akan membangun atau merancang sesuatu. Tetapi di dalam hal berhuni, manusia kesulitan untuk mengimbangi perkeekonomian di zaman sekarang ditambah juga lapangan kerja yang sulit dicari. Sehingga untuk keperluan akademis pun terhambat akibat perlunya untuk memenuhi biaya kebutuhan sehari-hari untuk menghidupi diri sendiri maupun keluarga. Contohnya di daerah Pademangan Barat sendiri, merupakan

salah satu kawasan yang masih kurangnya fasilitas untuk pendidikan khususnya bagi anak-anak yang kurang mampu. Sehingga dengan adanya Rumah Belajar ini, mereka dapat menghabiskan waktu mereka, dan mempunyai keseharian di rumah ini. Mereka juga dapat menjadi pribadi yang mempunyai tujuan, pencapaian, dan nantinya diharapkan juga dapat membantu sesama di masa depan (Fransisca, Surya, 2021).

Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang etika dalam pentingnya menjaga pola hidup sehat di usia dini. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, para siswa dapat belajar untuk menjalin hubungan persahabatan yang lebih sehat, saling menghargai, dan memiliki integritas, baik di dunia nyata maupun di dunia maya (Titorini et al., 2024).

1.2 Masalah Mitra

Anak-anak di Rumah Joglo Ceria sebagian besar berasal dari keluarga yang kurang mampu dan tinggal di kawasan masyarakat pinggiran. Kondisi ini membuat mereka mengalami keterbatasan dalam berbagai aspek, termasuk akses terhadap pendidikan formal yang seharusnya dapat membekali mereka dengan pengetahuan dasar mengenai kesehatan dan pola hidup yang baik. Tidak sedikit dari mereka yang tidak bersekolah karena kendala ekonomi, sehingga kesempatan untuk mendapatkan edukasi kesehatan secara terstruktur pun semakin terbatas.

Selain itu, kebiasaan sehari-hari anak-anak di Rumah Joglo Ceria juga masih jauh dari gaya hidup sehat. Mereka kurang memahami pentingnya pola makan bergizi seimbang karena keterbatasan pilihan makanan dalam keluarga yang berpenghasilan rendah. Hal ini berdampak pada pola konsumsi yang seadanya, bahkan sering kali lebih mengutamakan rasa kenyang daripada kandungan gizi. Di sisi lain, anak-anak juga belum terbiasa menjaga kebersihan diri secara konsisten, misalnya rajin mencuci tangan, menggosok gigi, atau menjaga lingkungan tetap bersih.

Faktor lain yang menjadi tantangan adalah minimnya akses terhadap hiburan dan informasi modern. Anak-anak di sana umumnya tidak memiliki gawai (*handphone*) sehingga kurang terpapar konten edukatif maupun hiburan yang bisa memperluas wawasan mereka. Akibatnya, pengetahuan mereka tentang dunia luar, termasuk informasi mengenai kesehatan, sangat terbatas. Walaupun kondisi ini ada sisi positifnya karena mereka tidak terikat dengan ketergantungan gawai, tetapi tetap saja menjadi tantangan karena informasi baru tidak mudah mereka dapatkan.

Dengan keterbatasan tersebut, anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain sederhana tanpa adanya arahan khusus untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Tanpa adanya pendampingan, mereka cenderung tidak memiliki motivasi untuk membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa Rumah Joglo Ceria membutuhkan dukungan program yang mampu memberikan edukasi praktis, menyenangkan, dan sesuai dengan realitas mereka agar pola hidup sehat bisa dipahami sekaligus dipraktikkan.

1.3 Solusi

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi anak-anak di Rumah Joglo Ceria, diperlukan suatu pendekatan yang tepat, sederhana, namun tetap aplikatif sesuai dengan kondisi sosial dan ekonomi mereka. Edukasi mengenai pola makan sehat dapat diberikan melalui kegiatan interaktif yang menyenangkan, seperti penyampaian materi dengan metode bercerita, praktik sederhana menyusun menu “4 Sehat 5 Sempurna”, serta kegiatan menggambar atau membuat poster mengenai makanan bergizi. Dengan pendekatan yang kontekstual dan kreatif, anak-anak akan lebih mudah memahami materi serta termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, untuk menanamkan kebiasaan beraktivitas fisik, kegiatan sosialisasi akan diintegrasikan dengan aktivitas senam ceria serta permainan kelompok yang menuntut gerakan tubuh. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun semangat kebersamaan, disiplin, serta keceriaan anak-anak dalam belajar. Melalui kegiatan ini, konsep bahwa olahraga dapat dilakukan dengan cara yang sederhana dan menyenangkan diharapkan dapat tertanam secara lebih mendalam.

Selain itu, diperlukan pula kegiatan kreatif yang dapat merangsang daya pikir sekaligus memberikan pengalaman belajar yang berkesan. *Workshop* sederhana, misalnya mewarnai media edukasi bertema kesehatan, dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif. Dengan cara tersebut, pesan mengenai pola hidup sehat tidak hanya disampaikan melalui penjelasan, tetapi juga terinternalisasi melalui keterlibatan langsung anak-anak dalam proses pembelajaran.

Sebagai upaya memperkuat motivasi, kegiatan sosialisasi juga akan dilengkapi dengan sesi berbagi inspirasi singkat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan semangat belajar. Penutupan kegiatan dapat dilakukan dengan pemberian hadiah edukatif atau snack sehat sebagai bentuk apresiasi dan simbol penguatan pesan. Dengan rangkaian kegiatan yang menyatukan aspek edukasi, aktivitas fisik, kreativitas, serta motivasi, program ini diharapkan mampu membantu anak-anak Rumah Joglo Ceria memahami sekaligus membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

BAB 2

PELAKSANAAN

A. Deskripsi Kegiatan

Sebelum edukasi yang bertemakan pola hidup yang sehat, tim kami melakukan serangkaian persiapan yang matang dan terorganisir. Langkah pertama melibatkan survei menyeluruh untuk memilih mitra dan lokasi yang sesuai, memastikan bahwa bantuan yang kami tawarkan benar-benar dibutuhkan. Selanjutnya kami mencari solusi dan menyusun materi edukasi yang relevan dan bermanfaat. Materi yang disusun mencakup topik-topik mengenai isi piringku dan gizi yang seimbang, pentingnya olahraga, dan istirahat yang cukup. Setelah materi disusun, tim kami kemudian merancang format edukasi yang interaktif, yang mencakup belajar sambil bermain, sesi presentasi, kuis interaktif, aktifitas bersama, dan senam bersama. Agar anak-anaknya dapat lebih terlibat, tim memastikan bahwa setiap sesi didesain untuk memfasilitasi partisipasi aktif anak-anaknya. Diskusi interaktif dirancang dengan kasus-kasus yang relevan agar anak-anak dapat berbagi pengalaman dan solusi yang mungkin mereka hadapi dalam kebiasaan hidup sehat mereka sehari-hari. Selain itu, praktik langsung atau workshop juga disiapkan dengan matang yang menggambarkan konflik umum dalam pola hidup dan makanan yang tidak sehat atau bergizi yang dihadapi oleh anak-anak.

Pada minggu-minggu sebelum pelaksanaan, tim juga melakukan koordinasi dengan pihak Rumah Ceria Joglo nya untuk waktu pelaksanaannya. Tim kami juga memastikan bahwa semua bahan materi, peralatan, dan perlengkapan yang diperlukan dan ingin digunakan sudah disiapkan dan tersedia.

Sebagai bagian dari persiapan akhir, pada hari pelaksanaannya tim kami akan datang ke Rumah Ceria Joglo 1 jam lebih awal sebelum acara untuk simulasi dan adaptasi terlebih dahulu dengan tempatnya untuk memastikan kelancaran acara. Hal ini termasuk latihan penyampaian materi, pengaturan jadwal, dan memastikan interaksi yang efektif antara narasumber dan peserta. Dengan persiapan yang matang ini, tim berharap edukasi dapat berjalan dengan sukses dan memberikan dampak positif bagi para anak-anak dalam memahami pola dan kebiasaan h Lanciaidup yang sehat.

Lalu saat acaranya berlangsung, tim kami akan merekam jalannya acara, kami juga melakukan sesi wawancara dengan beberapa anak-anaknya untuk menambah kedalaman konten video kami. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan tanggapan dan pendapat langsung dari peserta mengenai topik edukasi, serta bagaimana mereka mengaplikasikan kebiasaan hidup yang sehat. Hasil wawancara ini akan menjadi bagian penting dari video after movie yang akan diproduksi sebagai dokumentasi kegiatan yang lebih menarik dan informatif.

Setelah edukasi berakhir, tim kami segera mengumpulkan semua rekaman video dan materi yang telah diambil selama acara. Proses selanjutnya adalah pengeditan video untuk menyusun video after movie yang menarik. Tim kami bekerja sama untuk edit bareng termasuk

memotong, menyusun, dan menambahkan elemen-elemen visual dan audio yang relevan, sehingga video tersebut dapat menggambarkan keseluruhan kegiatan edukasi dengan baik.

Kami juga memastikan untuk memasukkan wawancara anak-anak ke dalam video agar memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang dampak edukasi dan kegiatan yang sudah dilakukan.

Setelah video selesai diedit, tim kami mengumpulkan hasil final tersebut dan menyerahkannya kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan dan persetujuan. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk menyempurnakan hasil dokumentasi dan memastikan video yang dihasilkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang acara edukasi. Dengan demikian, edukasi tentang pola dan kebiasaan hidup yang sehat di Rumah Ceria Joglo tidak hanya menjadi pengalaman belajar yang berharga bagi peserta, tetapi juga dapat terdokumentasi dengan baik dalam video after movie yang informatif dan menarik.

B. Metode Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan edukasi ini, kami menggunakan metode yang interaktif dan kolaboratif untuk melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran. Metode pertama yang kami terapkan adalah penyampaian materi melalui presentasi. Presentasi ini disusun dengan menggunakan contoh kasus yang relevan, sehingga anak-anak dapat lebih mudah memahami dan mengaitkan teori dengan kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu materi presentasi menggunakan media visual seperti poster gambar tentang isi piringku dan presentasi PowerPoint yang menarik sesuai dengan tema hari pertama, dan hari kedua. Dengan metode ini, kami membangun pemahaman yang lebih dalam tentang makanan yang gizi seimbang, pola hidup dan pola tidur yang sehat, serta memberikan anak-anak pengetahuan yang dapat mereka aplikasikan dalam hubungan mereka dengan teman-temannya.

Metode kedua adalah praktik langsung dan workshop mini dimana anak-anak di Rumah Belajar Ceria Joglo menyusun gambar-gambar seperti buah dan sayur dalam piring berkelompok, mewarnai gambar, dan senam bersama. Di hari pertama, setiap kelompok diberikan gambar piring, dan gambar-gambar buah, sayur, lauk pauk, dan nasi. Setelah itu mereka menempel, menyusun, dan memasukkan gambar-gambar tersebut kedalam gambar piring kelompok. Di hari kedua tiap anak-anak juga akan mewarnai gambar sesuai tema yang ada yaitu aktifitas fisik olahraga. Dengan metode ini, kami membangun kebersamaan dan kekompakan anak-anak di Rumah Belajar Ceria Joglo. Selain itu meningkatkan kreativitas dan jiwa semangat anak-anaknya.

Metode terakhir yang kami terapkan diskusi interaktif, dan kuis interaktif dimana peserta diberi ruang untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta bertanya mengenai kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Kami juga memasukkan sesi tanya jawab sebagai metode untuk memberikan ruang bagi anak-anak untuk bertanya langsung kepada tim kami pola hidup yang tidak sehat mengenai isu atau masalah yang mereka hadapi terkait persahabatan. Bagi yang

bisa menjawab, dan mau untuk berbagi cerita, tim kami akan memberikan hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi dari kami.

Sesi ini memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk lebih mendalami topik yang dibahas dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan atau kebingungannya. Manfaat dari sesi tanya jawab ini adalah memperdalam pemahaman anak-anak, memungkinkan mereka untuk mengklarifikasi ide atau konsep yang belum sepenuhnya mereka pahami, serta dapat meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri anak-anak.

Melalui kombinasi metode tersebut, edukasi ini bertujuan untuk membangun keterampilan sosial, empati, dan kesadaran kesehatan di kalangan anak-anak di usia dini mereka. Dengan membekali anak-anak dengan keterampilan ini, kami berharap mereka dapat menerapkan pola hidup dan kebiasaan hidup sehat dimulai dari makanan yang bergizi, dan teratur, olahraga dan pola tidur yang cukup. Sesi-sesi yang telah dirancang tidak hanya memberi pengetahuan teori, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan dalam kehidupan sosial sehari-hari.

C. Luaran

Kegiatan *Edukasi Pola Hidup Sehat di Rumah Belajar Ceria Joglo* menghasilkan beberapa luaran yang tidak hanya bersifat dokumentatif, tetapi juga memberikan dampak langsung bagi peserta.

Luaran yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Peserta memahami pentingnya pola hidup sehat melalui praktik langsung, seperti olahraga teratur (senam) dan pola makan bergizi seimbang (buah dan sayur).
- Perubahan Sikap dan Kesadaran Peserta menunjukkan kesadaran lebih tinggi untuk menjaga kesehatan diri, bersemangat mengikuti aktivitas fisik, serta memahami pentingnya memilih makanan sehat.
- Keterampilan Praktis
- Peserta dapat mempraktikkan gerakan senam sederhana yang bisa dilakukan di rumah.
- Peserta mampu menyusun konsep piring makan sehat dengan buah dan sayur melalui media gambar, sebagai bentuk pemahaman tentang gizi seimbang.
- Produk Dokumentasi Kegiatan Tersedianya dokumentasi berupa foto dan video selama kegiatan berlangsung yang dapat digunakan sebagai bahan laporan, publikasi, maupun inspirasi bagi kegiatan serupa.

Luaran Non-Dokumentatif (Dampak Nyata)

Kegiatan ini tidak hanya menghasilkan dokumentasi, tetapi juga:

- Memberikan pengalaman belajar langsung (experiential learning) bagi peserta.

- Menumbuhkan rasa kebersamaan melalui kerja kelompok dalam menyusun piring bergizi.
- Meningkatkan keterampilan motorik dan kesehatan jasmani melalui senam bersama.
- Membiasakan anak-anak dan remaja untuk memahami bahwa hidup sehat adalah praktik sehari-hari, bukan sekadar teori.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Edukasi Pola Hidup Sehat bagi Anak-anak di Rumah Belajar Ceria Joglo” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari anak-anak serta pengelola. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat melalui metode belajar yang interaktif, kreatif, dan menyenangkan.

Melalui praktik langsung seperti senam ceria, menyusun piring sehat, dan workshop kreatif, anak-anak memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif. Selain itu, kegiatan ini juga menumbuhkan motivasi, semangat kebersamaan, serta sikap peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan.

glow Touch but yeah adult it Secara keseluruhan, program ini memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan sekaligus manfaat jangka panjang berupa pembiasaan pola hidup sehat yang diharapkan berlanjut dalam keseharian anak-anak.

B. Saran

Untuk Rumah Belajar Ceria Joglo

- Melanjutkan kegiatan edukasi interaktif secara rutin agar anak-anak terbiasa dengan pola belajar kreatif.
- Membiasakan pola hidup sehat dalam aktivitas harian, seperti senam pagi, menjaga kebersihan, dan konsumsi makanan bergizi.
- Memanfaatkan modul sederhana yang telah diberikan sebagai bahan ajar mandiri maupun kelompok.

Untuk Anak-anak

- Membiasakan perilaku hidup sehat sederhana, seperti mencuci tangan, menggosok gigi teratur, dan berolahraga ringan.
- Menjaga semangat belajar serta menjadikan pendidikan sebagai jalan untuk meraih cita-cita.

Untuk Tim Penyelenggara

- Mengembangkan program lanjutan agar keberlanjutan kegiatan dapat terjaga.
- Memperbanyak variasi metode pembelajaran, termasuk penggunaan media digital sederhana.
- Melakukan evaluasi pasca kegiatan guna menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Y. (2020, October 24). *PEMANFAATAN RUMAH BELAJAR PADA PEMBELAJARAN DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU*. Jurnal Teknodik. <https://jurnalteknodik.kemendikdasmen.go.id/index.php/jurnalteknodik/article/view/785>
- El-Yunusi, M. Y. M., Arifin, S. F. A. A., Sandy, D. P. A. S., Musawir, M., & Ghazali, S. (n.d.). *Pendampingan Belajar Siswa di Rumah Belajar “Anak Sholeh” Melalui Kegiatan bimbingan Belajar desa tebel gedangan sidoarjo Stella arto*. Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. article <https://journal.academiapublication.com/index.php/community/article/view/63>
- Fransisca, Y., & Surya, R. (2021). *Rancangan Rumah belajar Dalam Konsep Keseharian di Kawasan Pademangan Barat*. Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa). <https://journal.untar.ac.id/index.php/jstupa/article/view/10739>
- Najib, A., Yusuf, M., Addiniyah, R., & Wahyudi, D. (2024). *Pengaruh Kegiatan Rumbel (Rumah Belajar) Secara Privat Terhadap semangat Belajar Pada Anak di Kampung Cimaung Sabeulah*. PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/2153> Wijaya, F. (2023). *Rumah Belajar Masa Depan*. Google Books. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=cxDMEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=apa+itu+rumah+belajar+&ots=Yvnojlycmb&sig=BmseezasMghf6ZxcfOVfjT8YQeU&redir_esc=y#v=onepage&q=apa%20itu%20rumah%20belajar&f=false

LAMPIRAN

1.1 Lampiran Surat Keterangan Tempat Kegiatan



RUMAH BELAJAR CERIA JOGLO
Jalan Joglo Raya No 10 RT.10/RW.3, Joglo, Kec
Kembangan, Kota Jakarta Barat. Daerah Khusus Ibukota Jakarta

SURAT KETERANGAN TEMPAT KEGIATAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Muhammad Taufikurohman

Jabatan : Founder Rumah Belajar Ceria

Alamat : Jalan Joglo Raya No 10 RT.10/RW.3, Joglo, Kec Kembangan,

Kota Jakarta Barat. Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa:

Nama Mahasiswa/NIM :

1. Marvella Keshia Tanbiring / 915230241
2. Natalia / 915230143
3. Kezia Putri Deo / 915230158
4. Felicia Cleo / 915230200
5. Holyna Oktanika / 915230139

Nama Dosen Pembimbing
Program Studi/Fakultas
Perguruan Tinggi

: Rezi Erdinansyah Drs. M.S. Dr.
: Ilmu Komunikasi
: Universitas Tarumanagara

Telah melaksanakan kegiatan sosialisasi dengan Edukasi Pentingnya Pola Hidup Sehat di
Rumah Belajar Ceria Joglo

Demikian surat keterangan dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa adanya
unsur pemaksaan didalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 23 September 2025

Yang Menyatakan

(Muhammad Taufikurohman)

Kepala Rumah Belajar Ceria Joglo

1.2 Persetujuan atau Pernyataan Mitra



RUMAH BELAJAR CERIA JOGLO
Jalan Joglo Raya No 10 RT.10/RW.3, Joglo, Kec Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

SURAT PERNYATAAN MELAKSANAKAN TUGAS

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Rumah Belajar Ceria Joglo:

Nama : Muhammad Taufikurohman

Jabatan : Founder Rumah Belajar Ceria

Alamat : Jalan Joglo Raya No 10 RT.10/RW.3, Joglo, Kec Kembangan,

Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa:



NO	NAMA MAHASISWA	NIM
1	Natalia Lim	915230143
2	Holya Oktanika Prasetya	915230139
3	Felicia Cleo Semen	915230200
4	Marvella Keshia Tanbiring	915230241
5	Kezia Putri Deo	915230158

Mahasiswa tersebut diatas benar sudah melaksanakan kegiatan edukasi di Rumah Belajar Ceria Joglo pada:

Hari/Tanggal : 22-23 September 2025

Jam : 13.30 – 15.30 WIB

Tema : Edukasi Pentingnya Pola Hidup Sehat di Rumah Belajar Ceria Joglo

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, mohon dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 September 2025

Kepala Rumah Belajar Ceria Joglo

Muhammad Taufikurohman

1.3 Foto Kegiatan

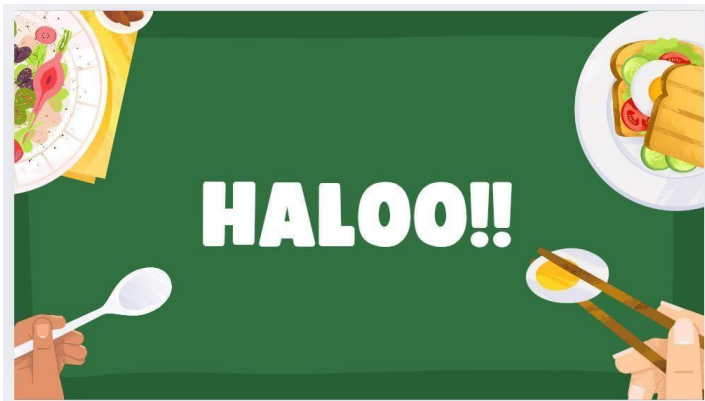


1.4 Jarak



Lokasi mitra sasaran terletak 13km (tiga belas kilometer) dari Universitas Tarumanagara Kampus 1 dan dapat ditempuh selama 24 menit (dua puluh empat menit) menggunakan kendaraan beroda empat.

1.5 Materi Paparan (PPT)





Bagaimana Memulai Pola Hidup Sehat?

1. Mulai dari Hal Kecil - perbanyak minum air putih, tambah sayur & buah.
2. Rutin Bergerak - jalan kaki, olahraga ringan 30 menit.
3. Atur Waktu Tidur - tidur & bangun teratur.
4. Kelola Stres - lakukan hobi, relaksasi, atau olahraga.
5. Hindari Kebiasaan Buruk - kurangi junk food, rokok, dan begadang.



Cara Mengatasi Tantangan Pola Hidup Sehat

- Atur Waktu - pilih aktivitas sederhana (jalan kaki, senam singkat).
- Mulai Bertahap - kurangi junk food, ganti dengan makanan sehat.
- Jaga Motivasi - buat target kecil, ajak teman/keluarga bersama.



Gizi yang Seimbang

"Menjaga kesehatan tubuh dengan pola makan yang tepat"



Apa Itu Gizi Seimbang?

- Pola makan harian dengan jenis & jumlah makanan sesuai kebutuhan tubuh
- Mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat
- Disertai perilaku hidup bersih & aktivitas fisik



Prinsip Gizi Seimbang

- Konsumsi beragam makanan bergizi
- Biasakan perilaku hidup bersih
- Lakukan aktivitas fisik teratur
- Pantau berat badan secara berkala

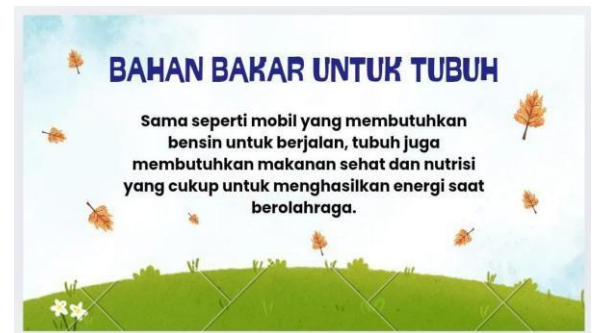


Komponen Gizi Seimbang

- Karbohidrat - sumber energi
- Protein - membangun & memperbaiki jaringan
- Lemak sehat - cadangan energi & fungsi sel
- Vitamin & Mineral - menjaga fungsi tubuh
- Serat & Air - pencernaan & metabolisme







BEROLAHRAGA DENGAN AMAN

Berolahraga itu menyenangkan, tapi jangan lupa menjaga keamanan.



Lakukan pemanasan dan pendinginan dengan tepat.



Gunakan perlengkapan olahraga yang sesuai.



Minum air putih yang cukup dan makan makanan bergizi.

KENAPA KITA HARUS TIDUR CUKUP?

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia. Sama seperti makan dan bernapas, tidur berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, khususnya fungsi otak. Tanpa tidur yang cukup, otak tidak dapat bekerja secara optimal.



WAKTU TIDUR



Anak - anak perlu tidur 9-10 jam setiap malam !! 🌙



TIPS TIDUR NYENYAK 🌙

- Matikan TV/HP sebelum tidur 📺
- Baca buku cerita atau dengar dongeng 📖
- Tidur di tempat yang rapi & nyaman 🛏️



HUBUNGAN OLAHRAGA DAN TIDUR CUKUP?

Jika rajin bergerak, tubuh menjadi lebih mudah tidur nyenyak

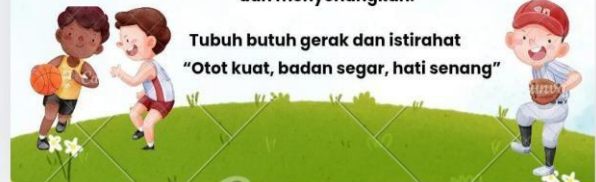
Saat tidur, otot kita diperbaiki < makin kuat untuk bermain dan beraktivitas lagi



KESIMPULAN

Olahraga baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Lakukan olahraga dengan aman dan menyenangkan.

Tubuh butuh gerak dan istirahat
"Otot kuat, badan segar, hati senang"



TERIMA KASIH



yeah1.6 Rundown Kegiatan

RUNDOWN RUMAH CERIA JOGLO							
DAY 1 (22 SEPTEMBER 2025)				DAY 2 (23 SEPTEMBER 2025)			
NO.	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	PIC	NO.	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	PIC
1.	12.00 – 12.30	Persiapan panitia (setting tempat, sound, materi, perlengkapan)	Kelompok	1.	12.00 – 12.30	Persiapan panitia & penyambutan anak-anak	Kelompok
2.	12.30 – 12.45	Kedatangan	MC + Tim Kelompok	2.	12.30 – 12.45	Ice breaking singkat	MC
3.	12.45 – 13.00	Perkenalan rombongan & sambutan	Ketua Kelompok	3.	12.45 – 13.15	Senam Ceria bersama anak-anak	Instruktur/MC
4.	13.00 – 14.00	Sesi Kelas Ceria: Belajar & bermain tentang “Isi Piringku” (cerita interaktif, kuis ringan, praktek gambar/kolase)	Kelompok	4.	13.15 – 14.00	Fun Games	Kelompok
5.	14.00 – 14.45	Games Ceria: permainan kelompok (tebak gambar, estafet, atau puzzle makanan sehat)	Kelompok	5.	14.00 – 14.30	Workshop mini kreatif (contoh: mewarnai, melipat kertas, atau gelang sederhana)	Kelompok
6.	14.45 – 15.00	Penutup hari pertama & foto bersama	Semua	6.	14.30 – 14.50	Sharing motivasi singkat tentang hidup sehat & semangat belajar	Kelompok
				7.	14.50 – 15.00	Penutupan, pembagian hadiah/snack sehat, & foto bersama	Semua

1.7 Sertifikat



UNTAR
Universitas Tarumanagara



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

FELICIA CLEO SEMEN

Atas partisipasi dan dedikasinya dalam melaksanakan kegiatan
"Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs"
di Rumah Belajar Ceria Joglo.

Muhammad Taufikrohman
Kepala 'Rumah Belajar Ceria Joglo'



UNTAR
Universitas Tarumanagara



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

KEZIA PUTRI DEO

Atas partisipasi dan dedikasinya dalam melaksanakan kegiatan
"Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs"
di Rumah Belajar Ceria Joglo.

Muhammad Taufikrohman
Kepala 'Rumah Belajar Ceria Joglo'



UNTAR
Universitas Tarumanagara



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

NATALIA

Atas partisipasi dan dedikasinya dalam melaksanakan kegiatan
"Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs"
di Rumah Belajar Ceria Joglo.

Muhammad Taufikrohman
Kepala 'Rumah Belajar Ceria Joglo'



UNTAR
Universitas Tarumanagara



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

HOLYNA OKTANIKA PRASETIA

Atas partisipasi dan dedikasinya dalam melaksanakan kegiatan
"Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs"
di Rumah Belajar Ceria Joglo.

Muhammad Taufikrohman
Kepala 'Rumah Belajar Ceria Joglo'



UNTAR
Universitas Tarumanagara



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

MARVELLA KESHIA TANBIRING

Atas partisipasi dan dedikasinya dalam melaksanakan kegiatan
"Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs"
di Rumah Belajar Ceria Joglo.

Muhammad Taufikrohman
Kepala 'Rumah Belajar Ceria Joglo'

1.8 Poster

1. LATAR BELAKANG

- Rumah Belajar Ceria Joglo memberi akses pendidikan non-formal bagi anak-anak kurang mampu.
- Anak-anak membutuhkan pendampingan untuk belajar, berkarakter, dan berkembang di tengah keterbatasan.
- Kegiatan difokuskan pada pemahaman nilai, etika, dan pola hidup sehat.

2. TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan anak tentang pola hidup sehat.
- Membiasakan perilaku sehat lewat kegiatan interaktif.
- Mendorong kemandirian menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

PKM

RUMAH BELAJAR CERIA JOGLO

3. TIM PELAKSANA

Kelompok 6:

1. Marvella Keshia Tanbiring / 915230241
2. Natalia / 915230143
3. Kezia Putri Deo / 915230158
4. Felicia Cleo / 915230200
5. Holyna Oktanika / 915230139

Dosen Pembimbing:
Rezi Erdiansyah Drs., M.S., Dr.

4. METODE PELAKSANAAN

22-23 September 2025

5. DAMPAK PROGRAM

- ✨ Anak Cerdas & Sehat – Belajar sambil bermain, tambah pengetahuan dan kebiasaan baik.
- 🌱 Tumbuh Mandiri, Percaya diri, kreatif, dan berani mencoba hal baru.
- 🌍 Lingkungan Peduli menciptakan suasana belajar yang ceria dan positif.

DAY 1

"Kelas Ceria"
Pemaparan materi Gizi Seimbang

"Games Ceria"
Kegiatan menempel dan mengisi 'Isi Piringku'

Ice Breaking

Makan Bersama

DAY 2

Ice Breaking

"Kelas Ceria"
Pemaparan materi 'Tubuh Sehat Tidur Nyenyak'

"Senam Ceria"

Makan Bersama

6. KESIMPULAN

- ☀ Belajar Jadi Seru – Anak-anak paham ilmu sambil bermain.
- 💪 Hidup Sehat Sejak Dini – Tumbuh kebiasaan sehat & aktif.
- 🌈 Percaya Diri & Ceria – Anak lebih mandiri dan kreatif.
- 💛 Ruang Positif – Lingkungan jadi tempat tumbuh yang menyenangkan.

Ucapan Terima Kasih:
Terima kasih atas dukungan dan partisipasi semua pihak yang telah membuat kegiatan Rumah Belajar Ceria Joglo berjalan lancar dan bermanfaat bagi anak-anak."

ARTIKEL ILMIAH



Edukasi Pola Hidup Sehat Bagi Anak – Anak Di Rumah Belajar Ceria Joglo

Nama:

Felicia Cleo Semen – 915230200
Holyna Oktanika Prasetia – 915230139
Natalia – 915230143
Marvella Keshia Tanbiring - 915230241
Kezia Putri Deo - 915230158

FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI TAHUN AJARAN 2024/2025

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran Rumah Belajar Ceria Joglo, sebuah komunitas belajar alternatif di Jakarta Barat, dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat bagi anak-anak dari latar belakang kurang beruntung. Penelitian ini menekankan urgensi pendidikan kesehatan di tengah tantangan gaya hidup modern seperti kebiasaan makan yang buruk, perilaku sedentari, dan kesadaran yang terbatas terhadap praktik hidup sehat. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan kegiatan edukatif interaktif termasuk diskusi, permainan, dan latihan kelompok. Analisis tematik menunjukkan bahwa pemahaman anak-anak tentang nilai-nilai kesehatan, seperti gizi dan kebersihan, bervariasi tergantung pada lingkungan sosial mereka dan tingkat keterlibatan mereka. Sementara beberapa anak menunjukkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat, yang lain menunjukkan perhatian yang terbatas. Temuan menunjukkan bahwa metode dialogis dan partisipatif, dibandingkan dengan pengajaran satu arah, lebih efektif dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan. Studi ini menyimpulkan bahwa Rumah Belajar Ceria Joglo memiliki potensi signifikan untuk berperan sebagai fasilitator dalam menanamkan praktik gaya hidup sehat, menekankan perlunya pendekatan interaktif, kontekstual, dan berbasis komunitas untuk mendukung pertumbuhan holistik dan kesejahteraan sosial anak-anak.

ABSTRACT

This study explores the role of Rumah Belajar Ceria Joglo, an alternative learning community in West Jakarta, in fostering healthy living values among children from underprivileged backgrounds. The research emphasizes the urgency of health education in the face of modern lifestyle challenges such as poor dietary habits, sedentary behavior, and limited awareness of healthy practices. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through observation, documentation, and interactive educational activities including discussions, games, and group exercises. Thematic analysis revealed that children's understanding of health values, such as nutrition and cleanliness, varied depending on their social environment and level of engagement. While some children demonstrated awareness of the importance of healthy living, others showed limited concern. Findings suggest that dialogical and participatory methods, rather than one-way teaching, are more effective in internalizing health values. The study concludes that Rumah Belajar Ceria Joglo has significant potential to serve as a facilitator for instilling healthy lifestyle practices, highlighting the need for interactive, contextual, and community-based approaches to support children's holistic growth and social well-being.

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Rumah Belajar Ceria Joglo adalah sebuah komunitas atau lembaga belajar alternatif yang berlokasi di daerah Joglo, Jakarta Barat. Fokus utamanya adalah memberikan ruang belajar

yang menyenangkan bagi anak-anak, terutama dari kalangan masyarakat yang kurang mampu atau membutuhkan pendekatan belajar yang berbeda dari sistem formal.

Menurut (Salim, 2023) krisis nilai akan sangat berdampak saat situasi krisis besar terjadi, lalu saat Indonesia dilanda krisis ekonomi dan politik, khususnya sangat kelihatan pada tahun 1998. Nilai-nilai yang diyakini oleh bangsa Indonesia tiba-tiba lenyap.

Pendidikan merupakan hal yang menjadi sangat penting dikarenakan pendidikan merupakan bekal untuk seseorang menjalani kehidupannya secara masing-masing dan mandiri.

Pendidikan dibagi menjadi 3 kategori yaitu dengan adanya pendidikan informal, Pendidikan nonformal, dan pendidikan formal (Dewi & Lestari, 2022).

Memberikan pendamping untuk pembelajaran merupakan hal yang sangat penting untuk

membantu setiap individu di Rumah Belajar maupun mengajarkan secara kelompok. Mereka

dapat memberikan pelatihan, membimbing, atau menentukan pilihan, dan belajar beradaptasi di lingkungan, juga dapat belajar memecahkan masalah yang telah diberikan sebagai sarana pelatihan. Tetapi di dalam metode pelaksanaan