

UPAYA PENGENALAN PENTINGNYA MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI BAGI ANAK SD PIUS BAKTI UTAMA, KEBUMEN

Miharni Tjokrosaputro^{1*}, Nicholas Ariesta², Thio Kennilyn³

¹⁻³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis Manajemen, Universitas Tarumanagara Jakarta
E-mail: ¹⁾ miharnit@fe.untar.ac.id, ²⁾ nicholasariesta52@gmail.com, ³⁾ thiokenni@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle is an unavoidable fundamental need for all individuals, although it is often considered a lifestyle that is difficult to implement. This concept is closely related to the lifestyle decisions a person makes in the course of their life. A healthy lifestyle brings a number of very significant benefits, covering both physical and mental health aspects. This research aims to convey understanding to students of SD Pius Bakti Utama, Kebumen, about the urgency of implementing a healthy lifestyle in their daily lives. This community service activity is carried out in the form of online counseling to children of SD Pius Bakti Utama, Kebumen, Central Java, scheduled on November 3, 2023, with an estimated time of about 2 hours. Through this counseling activity, it is expected to instill values and in-depth knowledge related to healthy lifestyles to students, as an investment to increase their awareness of the importance of living a healthy life. This research not only covers the theoretical aspect, but also presents the applicative aspect by providing an online platform that enables effective delivery of materials. Thus, it is hoped that this research can make a positive contribution in shaping healthy mindsets and behaviors, making physical and mental well-being an important aspect of students' daily lives.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Lifestyle, Physical and Mental Health, Elementary School Children, Online Counseling*

Abstrak

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan fundamental yang tak terhindarkan bagi seluruh individu, kendati seringkali dianggap sebagai gaya hidup yang sulit diimplementasikan. Konsep ini sangat erat kaitannya dengan keputusan-keputusan gaya hidup yang diambil oleh seseorang dalam perjalanan kehidupannya. Pola hidup sehat membawa sejumlah manfaat yang sangat signifikan, mencakup aspek fisik dan mental kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menyampaikan pemahaman kepada siswa-siswi SD Pius Bakti Utama, Kebumen, tentang urgensi menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan daring kepada anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen, Jawa Tengah, yang dijadwalkan pada tanggal 3 November 2023, dengan estimasi waktu sekitar 2 jam. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat ditanamkan nilai-nilai dan pengetahuan yang mendalam terkait pola hidup sehat kepada para siswa, sebagai investasi untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjalani kehidupan sehat. Penelitian ini tidak hanya mencakup aspek teoritis, namun juga menghadirkan aspek aplikatif dengan menyediakan platform daring yang memungkinkan penyampaian materi secara efektif. Dengan demikian, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam membentuk pola pikir dan perilaku hidup sehat, menjadikan kesejahteraan fisik dan mental sebagai aspek penting dalam kehidupan sehari-hari para siswa.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Gaya Hidup, Kesehatan Fisik Dan Mental, Anak-Anak SD, Penyuluhan Online

1. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkenalkan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari kepada anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen, Jawa Tengah. Pola hidup sehat didefinisikan sebagai pola tindakan dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan yang dibentuk melalui aktivitas fisik yang teratur, berat badan ideal dan pola makan yang teratur (Balanza-Martinez, 2020). Menurut Departemen Kesehatan RI, pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO), hidup sehat adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, namun juga seimbang antara fungsi fisik, mental dan social. Maka dari itu, sangat penting bagi kita untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan Taryatman (2016), menjelaskan bahwa masyarakat harus mempunyai kepedulian terhadap kesehatan baik yang ada di dalam maupun yang ada di luarnya. Dengan kita menerapkan pola hidup sehat, kita dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik (Mustathi, 2016). Pola hidup sehat ini tidak hanya melindungi tubuh dari beragam penyakit melainkan dapat membuat mental menjadi sehat. Pola hidup sehat ini sendiri dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan yang sehat, tidur yang cukup, berolahraga yang cukup, minum air yang cukup, dan kurangi penggunaan gadget.

Makan secara teratur dengan porsi yang lebih besar pada sayuran dan buah yang mengandung vitamin, mineral dan serat dapat menyebabkan suatu pola hidup yang sehat (Michaelsen & Esch, 2021). Menurut para ahli, pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Dengan makan makanan yang sehat dan bergizi, pertumbuhan otak pada anak SD pun terjaga dikarenakan adanya protein yang dipercaya membantu pertumbuhan otak. Menurut Walter C Willet, bahwa tubuh anak SD dianjurkan untuk mengonsumsi multivitamin sebagai asuransi agar terhindar dari penyakit. Menurut Anne Lies Ranti dan Soegeng Santoso (2004), menyatakan bahwa menyusun hidangan untuk anak perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembang anak. Kecukupan zat gizi anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak SD adalah suatu hal yang sangat penting.

Dalam penelitian Vania Angeline (2022), dijelaskan bahwa kurangnya tidur yang cukup akan berdampak pada kesehatan di lain hari. Menurut Kementerian Kesehatan RI, umumnya manusia memerlukan waktu tidur sekitar 8-10 jam per hari. Didukung dengan adanya olahraga yang pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, dapat menjadikan kondisi fisik dan kesehatan dapat tetap terjaga dengan baik. Menurut Pascoe M (2020), aktivitas fisik dan olahraga yang tepat dan teratur dapat menciptakan suatu pola hidup sehat serta dapat memperbaiki kesehatan mental dari seorang individu. Dengan demikian dalam menunjang kesehatan anak, diharapkan anak-anak dapat menjalankan olahraga yang cukup serta memenuhi kebutuhan tidur yang semestinya.

Dalam menerapkan pola hidup sehat bagi anak SD, perbanyak minum air putih juga merupakan salah satu cara dalam menjalankan pola hidup sehat. Menurut ahli gizi

Diajeng Anjalna Gakusha, anak-anak memerlukan 1,5 liter hingga 1,7 liter atau setara dengan 7-10 gelas per hari. Dengan memenuhi kebutuhan mineral dalam tubuh, minum air yang cukup bagi anak-anak dapat terhindar dari beberapa dampak seperti dehidrasi, hingga penyakit lainnya yang dapat terbentuk akibat kekurangan cairan dari tubuh. Terlebih pada usia anak SD yang cenderung bergerak lebih aktif, anak-anak sangat perlu untuk memenuhi kebutuhan mineral dikarenakan banyaknya cairan yang keluar dari tubuh akibat banyaknya aktivitas tersebut.

Selain itu, didukung dengan adanya perkembangan zaman menyebabkan adanya penggunaan gadget bagi semua orang, yang secara tidak langsung dapat membawa dampak positif dan negatif. Gadget adalah alat teknologi yang mempermudah seseorang untuk berbagai aktivitas. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang salah dan berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi penggunaannya. Penggunaan gadget dapat membawa kebiasaan baru yang bagi anak-anak, yang dimana kebiasaan tersebut dapat memberikan dampak yang cukup negatif apabila tidak dimanfaatkan dengan benar, contohnya adalah kecanduan dalam bermain gadget. Menurut Kementerian Kesehatan RI, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya pola tidur dan kurangnya fokus dalam melakukan aktivitas bagi anak SD.

Pengenalan pentingnya menerapkan pola hidup sehat bagi anak SD dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat menjadi kesadaran bagi setiap individu dalam menjalankan pola hidup sehat, yang di mana hal ini merupakan fondasi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang di masa depan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya pola hidup sehat dapat membawa dampak dalam mengurangi penyebab kematian, dan di sisi lainnya dapat meningkatkan umur serta kesejahteraan hidup seseorang (Larsson et al, 2017).

Adapun mitra dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah SD Pius Bakti Utama, Kebumen yang berlokasi di Jl. Pahlawan No.155, Keposan, Kebumen, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 5431. SD Pius Bakti Utama, Kebumen adalah sekolah yang berdiri berdasarkan SK Pendirian: 049/6/B.3/BPYP/1994-1998 Tanggal SK Pendirian: 24 Februari 1990 SK Operasional: 315/A.1-YP/SD/II.1990 Tanggal SK Operasional: 24 Februari 1990.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pengabdian kepada masyarakat yang diusulkan adalah penyuluhan tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen. Berdasarkan pembicaraan dengan SD Pius Bakti Utama, Kebumen, dapat disimpulkan bahwa satu masalah yang dialami mitra pengabdian kepada masyarakat yang dapat dibantu oleh tim PKM dari FEB Universitas Tarumanagara. Masalah pertama adalah memberikan pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen.

Diharapkan dengan penjelasan dari tim PKM Universitas Tarumanagara akan membantu para anak-anak untuk mendapatkan kejelasan tentang pola hidup sehat. Secara khusus, kami akan menjelaskan pola hidup sehat secara lebih detail, mengingat pola hidup sehat sangat penting untuk dilakukan dari sejak dini.

Berdasarkan pembicaraan tentang permasalahan mitra tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen penting untuk dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah metode penyuluhan pembekalan pengenalan pentingnya menerapkan hidup pola sehat bagi anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen. Hal ini digunakan untuk memberikan gambaran kepada anak SD tentang hidup pola sehat. Selain itu, anak-anak SD tersebut dapat memahami tentang hidup pola sehat dan dapat mulai hidup dengan pola yang lebih sehat.

Materi yang akan diberikan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat terdiri dari:

1. Pengenalan tentang Hidup Pola Sehat
2. Pengenalan tentang Pentingnya Menerapkan Hidup Pola Sehat
3. Pengenalan tentang Bagaimana Cara Menerapkan Hidup Pola Sehat.

Tahapan metode pelatihan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut terdiri dari:

1. Penyuluhan pembekalan Pengenalan tentang Hidup Pola Sehat bagi anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen
2. Penyuluhan Pengenalan tentang Pentingnya Menerapkan Hidup Pola Sehat
3. Tanya jawab.

Rencana kegiatan yang diusulkan akan dilaksanakan melalui Google Meets pada waktu yang telah ditentukan, dengan diikuti oleh anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen. Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Jumat, 03 November 2023 selama sekitar 2 (dua) jam yang dimulai dengan acara pembukaan, pembagian materi, penjelasan isi materi, dan tanya jawab.

Partisipasi mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan waktu dan tempat kepada tim PKM agar anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen mendapatkan pengenalan tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki gambaran tentang seberapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM rencananya akan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 03 November 2023, melalui aplikasi Google Meets. Total peserta dalam acara tersebut adalah 101 siswa SD Pius Kebumen. Kegiatan Pembekalan tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari kepada anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen ini terbagi menjadi 3 tahap, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap pelaporan.

Tahap persiapan dimulai pada bulan Oktober 2023, dimana tim penulis mengawali kegiatan persiapan kegiatan PKM dengan penyusunan proposal dan melakukan identifikasi masalah pada mitra. Untuk itu, penulis menghubungi kepala sekolah SD Pius Bakti Utama, Kebumen dan melakukan wawancara untuk menemukan kebutuhan mitra.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dan setelah proses identifikasi masalah selesai, maka masalah dirumuskan dalam proposal PKM. Setelah itu, proposal

kegiatan tersebut disampaikan kepada pihak mitra dengan judul kegiatan “Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari Kepada Anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen”. Beberapa hari kemudian, penulis mendapatkan surat pernyataan kesediaan yang ditandatangani oleh Kepala sekolah SD Pius Bakti Utama, Kebumen.

Penyusunan materi pelatihan yang akan diberikan kepada para peserta pelatihan dibuat sejak bulan Oktober 2023. Materi pelatihan yang disusun terdiri dari:

1. Perkenalan
2. Apa itu Pola Hidup Sehat?
3. Kenapa Pola Hidup Sehat Penting?
4. Pentingnya Pola Hidup Sehat bagi Anak SD
5. Bagaimana cara menerapkan Pola Hidup Sehat?
6. Tanya jawab
7. Penutup.

Adapun perlengkapan penunjang yang dipersiapkan oleh tim untuk keperluan internal SD Pius Bakti Utama, Kebumen dalam persiapan webinar online adalah laptop, handphone dll.

Sebelum penyuluhan, tim PKM mengadakan beberapa kali pertemuan baik online maupun offline. Pada tanggal 2 November 2023 diadakan rapat secara online menggunakan teams kelancaran acara.

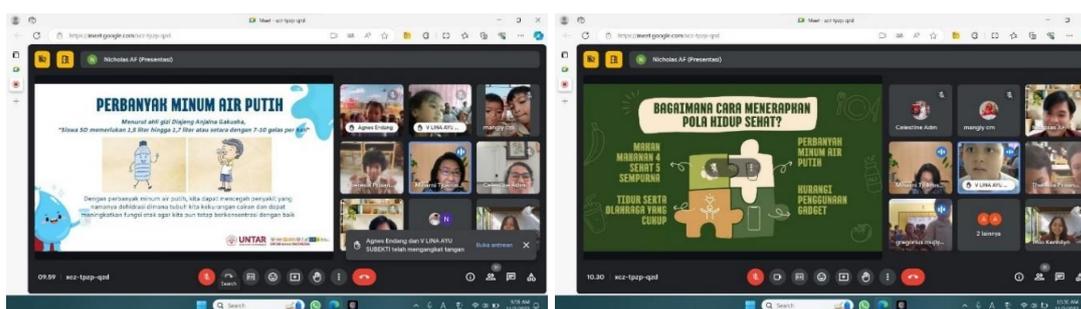
Pelaksanaan PKM diadakan pada tanggal 03 November 2023 pada pukul 09.15 – 11.15 melalui aplikasi Google Meets. Peserta yang hadir sebanyak 101 orang, belum termasuk 6 Guru dan 1 Kepala Sekolah.

Acara berjalan lancar, dan anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen menanggapi dengan antusias dengan beberapa pertanyaan. Adapun pertanyaan yang diajukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Pertanyaan anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen

No.	Penanya	Kelas	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gabrielle	6 SD	Kalau alergi sayur, lalu bagaimana?	Bisa diahlikan ke buah atau jagung
2.	Alung	2 SD	Apa penyebab Dehidrasi?	Dehidrasi dikarenakan kurangnya minum, jadi disarankan minum yang cukup atau minum dengan 7-10 gelas per hari
3.	Agatha	4 SD	Bagaimana cara kita agar selera makan sayur?	Variasikan makan sayur misalnya membuat salad sayur dll
4.	Felice	6 SD	Apa yang dirasakan Ketika dehidrasi?	Biasanya, badan akan menjadi lemas atau tidak bersemangat
5.	Damar	2 SD	Kenapa kita harus mengurangi penggunaan gadget?	Kan pastinya gadget itu sangat membantu kita dalam menjalani aktivitas sehari-hari namun gadget tersebut bisa merusak mata, menyebabkan kecanduan dan mengganggu pola tidur
6.	Rama	6 SD	Apakah gadget mempengaruhi Kesehatan tubuh?	Ya betul, gadget tidak baik untuk kesehatan terutama mata

7.	Nita	5 SD	Apa penyebab mata pegal-pegal selepas main hp terlalu lama?	Karena mata terlalu lama focus pada satu titik yaitu gadget sehingga membuat mata menjadi pegal
8.	Mia	4 SD	Kapan saja harus olahraga dan jam berapa?	Olahraga yang baik itu dipagi hari dan di sekitar jam 6 pagi sampai dengan 9 pagi
9.	Tata	2 SD	Apakah anak-anak boleh minum bersoda dan manis?	Sesekali saja tapi untuk jangka waktu yang panjang itu tidak baik bagi kesehatan tubuh
10.	Matthew	5 SD	Apa penyebab mata panda jika tidur terlalu larut?	Kurangnya tidur dan kebanyakan bermain gadget
11.	Mareta	6 SD	Kenapa kita butuh mineral?	Agar kita tetap focus dalam beraktivitas karena mineral ini sendiri terdiri dari selenium, kalsium dan magnesium
12.	Pedra	1 SD	Waktu tidur yang baik itu di jam berapa?	Dari jam 8 malam sampai 5 pagi
13.	Tian	3 SD	Kenapa kita harus minum susu setiap hari?	Untuk pertumbuhan tulang serta mempercepat pertumbuhan gigi
14.	Tabitha	2 SD	Lebih sehat air mineral atau air direbus?	Lebih sehat air mineral
15.	Marvel	4 SD	Apa yang terjadi pada tubuh kita apabila kekurangan protein dan vitamin?	Dapat membuat tubuh rentan terserang penyakit atau infeksi karena imunitas tubuh menurun
16.	Valeri	5 SD	Kenapa hamburger tidak sehat?	Karena hamburger sendiri terdapat minyak dan lemak yang berlebihan yang dimana tidak baik buat kesehatan tubuh
17.	Vina	2 SD	Apa buah-buahan bisa menggantikan vitamin?	Bisa, karena buah sendiri mengandung vitamin dan dengan mengonsumsi buah-buahan itu dapat meningkatkan benteng tubuh serta menjaga Kesehatan tulang dan gigi
18.	Matthew	5 SD	Apa penyebab pusing jika terlalu lama tidur?	Tidur secara berlebihan dapat menyebabkan pusing
19.	Vala	2 SD	Sarapan pagi dan malam sebaiknya jam berapa?	Sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan makan malam dibawah jam 9 malam
20.	Daniel	6 SD	Apakah tidur berlebihan menyebabkan penyakit bagi tubuh kita	Bisa menyebabkan narkoleksi dan kegemukan
21.	Jimmy	3 SD	Olahraga baiknya berapa lama?	Bagi siswa SD, olahraga sebaiknya 15-30 menit per hari



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab

Kemudian, terdapat tanggapan atas pertanyaan yang kami tanyakan kepada anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen digunakan sebagai bahan dasar evaluasi untuk mengetahui seberapa paham anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen terhadap materi yang telah kami paparkan.

Tabel 2. Hasil rekap jawaban

No	Pertanyaan	Yang mengangkat tangan (%)
1.	Apa itu Pola Hidup Sehat?	70%
2.	Sebutkan salah satu manfaat hidup pola sehat!	65%
3.	Sebutkan salah satu contoh penerapan pola hidup sehat!	75%
4.	Apa saja yang termasuk dalam 4 sehat 5 sempurna?	70%
5.	Berapa gelas minum air putih per hari yang diperlukan bagi anak SD?	85%

Setelah tahap evaluasi, tiba lah pada tahap akhir acara yang berisi dengan sesi foto bersama, penutupan oleh tim PKM FEB UNTAR, dan penutupan serta doa penutup yang dipimpin oleh Kepala Sekolah SD Pius Bakti Utama, Kebumen.

Setelah tahap pelaksanaan webinar penyuluhan dilakukan, dilakukanlah penyusunan laporan. Tahapan pelaporan meliputi penyusunan terkait laporan akhir dan membuat luaran jurnal.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM berupa “Pengenalan Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari Bagi Anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen” perlu dilakukan agar anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen dapat mengetahui tentang apa itu pola hidup sehat, pentingnya pola hidup sehat dan bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Tim PKM mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah, seluruh pengurus, anak-anak SD Pius Bakti Utama, Kebumen serta pihak-pihak terkait yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, terima kasih kepada LPPM Universitas Tarumanagara beserta jajarannya yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 136-142.
- Aprilia, Muhamad. (2015). Pemberian akanan sehat penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1-9.
- Azrimaidaliza, A., Isnati, I., Asri, R., Annisa, A., Mardina, A., & Sarita, R. (2018). Upaya peningkatan kualitas hidup dengan penerapan pola hidup sehat pada penderita diabetes mellitus dan hipertensi dalam klub prolanis. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 48-56.
- Doddy (2018). Ahli nutrisi ungkap komposisi 4 Sehat 5 sempurna yang baik. Retrieved from liputan6.com: <https://www.liputan6.com/health/read/3351037/ahli-nutrisi-ungkap-komposisi-4-sehat-5-sempurna-yang-baik>
- Dr. Karlina Lestari. "13 dampak negatif gadget bagi anak yang harus orangtua waspadai." Retrieved From sehatq.com: <https://www.sehatq.com/artikel/dampak-negatif-gadget-bagi-anak-yang-perlu-diwaspadai>
- Gisely, Devi. (2017). Knowledge of clean and healthy behavior and quality of life among school-children". *Health Science International Conference (HSIC 2017)*. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/hsic-17/25885883>
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). peningkatan kualitas hidup di masa pandemi covid-19 dengan penerapan pola hidup sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27-32.
- Ilona Van De Kolk, Anne J.M, Sanne M.P.L, Stef P.J, Roos M.P & Jessica S (2018). Healthy nutrition and physical activity in childcare: views from childcare managers, childcare workers and parents on influential factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 3-1.
- Kementrian Kesehatan. "Tidur cukup untuk kesehatan." Retrieved From promkes.kemkes.go.id: <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606#:~:text=Berikut%20ialah%20kebutuhan%20tidur%20manusia%20tergantung%20umur%3A%20Bayi,Dewasa%20butuh%20tidur%20C2%B1%207-8%20jam%20per%20hari>
- Krismiati, M., Putrianti, B., & Iswantiningsih, E. (2019). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di dusun Gondang dan dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 68-76.
- Made Sumarwati, Desiyani Nani, Wastu Adi Mulyono, Keksi Girindra & Haidar Amr . (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5 (1), 36-28
- Nadya, Anis. (2020). Manfaat air minum bagi kesehatan didik pada tingkat MI/SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33-42
- Nasution, S. K. (2004). Meningkatkan status kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat.

- Puput, Ilham. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan rangkrah kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8 (1), 47-58
- Sari, D. J. E., & Widiharti, W. (2021). Penerapan Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Penyerta (KOMORBID). *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (Ijcdh)*, 2(01), 30-33.
- Silmi, Serafica (2021). Alasan pola hidup sehat harus dilakukan oleh manusia. Retrived from <https://www.kompas.com/skola/read/2021/10/12/100000369/alasan-pola-hidup-sehat-harus-dilakukan-oleh-manusia> Kompas.com:
- Suharjana. (2012). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), 189-200
- Siti (2022). “Memahami pengertian pola hidup sehat hingga penerapannya.” Retrived From [katadata.co.id](https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya) : <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya>
- Taryatman. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter. *Journal Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa*, 3(1), 8-12
- Yahya, Septian, dkk. (2020). Pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 18(2), 90-100

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the journal.

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).