

**PENINGKATAN PEMAHAMAN POLA HIDUP SEHAT SEJAK USIADINI :
STUDI KASUS PADA SISWA/I MIN 14 AL-AZHAR ASY- SYARIF
INDONESIA**

**Andhika Hartian Restu ¹⁾, Imelda Yunita Sari ²⁾, Kirana Amelia ³⁾, Nancy Tarina Nainggolan ⁴⁾,
Mulyadi ⁵⁾, Subakdi ⁶⁾, Abdul Halim ⁷⁾, Andreas Bramantyo ⁸⁾, Ronald Manalu ⁹⁾**

¹⁾Fakultas Hukum Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,

SUBMISSION TRACK

Submitted : 14 November 2024
Accepted : 19 November 2024
Published : 20 November 2024

KEYWORDS

*Healthy Lifestyle, Brushing
Teeth, Handwashing, “Four
Healthy, Five Perfect” Food.*

CORRESPONDENCE

E-mail:

2410611163@mahasiswa.upnvj.ac.id¹⁾;
2410611164@mahasiswa.upnvj.ac.id²⁾;
2410611166@mahasiswa.upnvj.ac.id³⁾;
2410611168@mahasiswa.upnvj.ac.id⁴⁾;
mulyadi@upnvj.ac.id⁵⁾;
subakdiupn@yahoo.com⁶⁾;
abduhalim@upnvj.ac.id⁷⁾;
andre81bram@gmail.com⁸⁾;
ronaldmanalu@upnvj.ac.id⁹⁾.

A B S T R A C T

A healthy lifestyle is an essential component that should be instilled from an early age. To create a successful generation capable of advancing Indonesia, maintaining the quality of public health is crucial. Various practices can be implemented to promote clean and healthy living habits, starting with small steps, such as getting used to washing hands before any activity, especially before meals, consuming a balanced diet according to the “Four Healthy, Five Perfect” guideline, and maintaining oral and dental hygiene. However, awareness of the importance of a healthy lifestyle has not yet been fully optimized within society. Many individuals understand the concept of a healthy lifestyle but lack knowledge of the correct practical steps. Therefore, this community service aims to educate elementary school students to help them understand and implement proper steps in practicing a healthy lifestyle. The method chosen for this socialization includes lectures and question-and-answer sessions, conducted at MIN Al-Azhar As-Syarif Indonesia

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Pada saat ini, masalah kesehatan masih menjadi salah satu permasalahan utama yang sulit dibenahi. Banyak upaya yang sudah dilakukan untuk bisa mencegah dan mengurangi masalah kesehatan yang meningkat, namun pada dasar masalah kesehatan dapat terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan diri sendiri. Maka dari itu penting untuk memiliki gaya hidup sehat dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan, Pentingnya dalam meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat bisa dilakukan saat masih usia dini karena anak-anak yang sudah memiliki pemikiran atau pola hidup sehat tidak susah bagi mereka untuk mempertahankannya sampai dewasa dan juga sebagai generasi muda anak - anak sangat diharapkan untuk tumbuh dengan sehat.

Anak dengan usia dini merupakan generasi yang akan memimpin bangsa di masa depan. Menyiapkan generasi masa depan yang cerdas, kreatif, produktif dan sehat menjadi tanggung jawab semua pihak. Anak merupakan subjek dan objek pembangunan nasional Indonesia dalam usaha mencapai aspirasi Bangsa Indonesia, masyarakat yang adil dan makmur baik secara spiritual maupun materil (Umar & Umawaitina, 2019). Dalam menciptakan generasi muda yang dapat memimpin bangsa maka diperlukan generasi muda yang sehat.

Penerapan pola hidup sehat untuk anak - anak bisa dilakukan dari hal yang paling mudah seperti mengatur pola makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Anak - anak perlu tahu mengenai makanan yang sehat dan tidak sehat sehingga mereka bisa mengatur dan memikirkan makanan yang akan dimakan. Dalam mengenalkan makanan sehat pada anak - anak bisa dimulai dengan hal - hal yang sederhana seperti makanan 4 sehat 5 sempurna

dengan komposisi 4 makanan pokok yaitu : lauk - pauk, sayur, dan buah - buahan. Dan 5 sempurna yaitu susu sebagai nutrisi tambahan untuk anak - anak. Dengan memiliki pengetahuan tentang pola makanan tersebut anak - anak diharapkan dapat mengetahui dan menerapkan pola makan tersebut di kehidupan sehari - hari. Pola makan sehat dinilai masih belum cukup dalam penerapan gaya hidup sehat, masih ada satu kebiasaan yang jarang dilakukan anak - anak sangat ingin makan atau setelah berkegiatan yaitu mencuci tangan. Mencuci tangan penting dilakukan untuk mengurangi penyebaran kuman yang ada di tangan, menjaga kebersihan, dan melindungi diri sendiri dari penyakit. Walaupun terdengar sederhana mencuci tangan sering dilakukan dengan cara atau metode yang salah, anak - anak biasanya melakukan kebiasaan mencuci tangan dengan cara yang salah atau kurang bersih.

Selain itu, menjaga kebersihan mulut juga menjadi masalah yang serius. Anak-anak dengan rentang usia 10-14 tahun sangat rentan terhadap penyakit gigi dan mulut. Pada dasarnya menjaga kebersihan mulut dan gigi adalah tanggung jawab pribadi. Hal sederhana yang mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan melakukan sikat gigi yang baik dan benar. Tujuan sikat gigi sendiri yaitu membersihkan plak atau kotoran yang menempel pada gigi. Tetapi, cara pembersihan gigi yang salah juga dapat menjadi penyebab terjadinya penumpukan plak pada gigi, sehingga menyebabkan berbagai penyakit pada gigi. Maka, dari itu untuk anak usia dini, dalam melakukan sikat gigi masih perlu diperhatikan dan diawasi.

Dengan kondisi tersebut, maka masih perlu dilakukannya sosialisasi untuk menerapkan gaya hidup sehat sedari usia dini, untuk terwujudnya generasi masa depan yang cerdas, kreatif, produktif dan tentunya juga sehat. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mencuci tangan serta menjaga kebersihan gigi dengan benar merupakan langkah kecil yang akan berdampak besar bagi generasi muda di masa depan. Sosialisasi pada anak usia dini di lingkungan pendidikan yaitu dianggap sebuah cara yang cukup efektif. Dikarenakan sekolah atau lingkungan pendidikan menjadi tempat anak untuk mengembangkan atau sebagai tempat awal pembentukan karakter atau ilmu yang diharapkan akan selalu diterapkan dalam kehidupan di masa depan mereka. Jadi, pemberian penyuluhan atau materi tentang gaya hidup sehat sejak usia dini untuk siswa dan siswi MIN 14 Al-Azhar As-Syarif Indonesia menjadi sesuatu yang penting untuk dilakukan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode sosialisasi, yang mencakup metode ceramah dan tanya jawab. Metode ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa Sekolah Dasar (SD) mengenai pentingnya gaya hidup sehat melalui pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak. Metode ceramah merupakan salah satu cara untuk memberikan penjelasan kepada audiens (siswa) mengenai definisi, tujuan, serta saran terkait topik yang akan dibahas. Sementara itu, metode tanya jawab merupakan cara untuk berinteraksi antara audiens dan tim pengabdian. Hal ini bertujuan untuk melihat partisipasi aktif siswa dalam penyampaian ide atau gagasan mereka, kemudian tim pengabdian memberikan kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami, serta merespon pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian. Kombinasi kedua metode ini diharapkan dapat membantu siswa memahami dan mempraktikkan kebiasaan pola hidup sehat dalam keseharian mereka. Pengabdian ini dilaksanakan di MIN 14 Al- Azhar As-Syarif Indonesia pada tanggal 17 Oktober 2024 yang dimulai pada pukul 09.45-12.00. Adapun alat dan bahan yang dipersiapkan berupa presentasi dalam bentuk *power point*, model gigi palsu, sikat gigi sebagai hadiah, dan snack

sebagai bentuk apresiasi untuk para siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman anak - anak dari MIN 14 Al-Azhar As-Syarif Indonesia tentang penerapan pola hidup sehat sesuai dengan tujuan kegiatan yaitu memberikan pengetahuan yang mendalam kepada siswa tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat dengan cara memakan makanan yang bergizi, melakukan kebiasaan sehat seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan menggosok gigi dengan benar. Hal ini dapat terbukti ketika sesi quiz setelah pemberian materi, sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan seputar pola hidup sehat. Respon dari siswa-siswi sangat positif terhadap pemberian materi tersebut, melalui wawancara yang dilakukan, siswa- siswi menyatakan bahwa pemberian materi tersebut sangat bermanfaat untuk mereka dan menambah pengetahuan mereka tentang menjaga pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, melalui kegiatan pengabdian ini, bertujuan agar para siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tentang pola hidup sehat, tetapi juga

dapat mengimplementasikan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah, di sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat berkontribusi pada terbentuknya generasi yang lebih sehat dan lebih peduli terhadap kesejahteraan diri dan lingkungan sekitar. Melalui pendekatan- pendekatan seperti memberikan edukasi dan penguatan pola hidup sehat siswa, bermaksud untuk tujuan jangka panjang dari pengabdian ini yaitu terwujudnya generasi masa depan yang lebih sadar akan kebiasaan hidup sehat sehingga meningkatnya kualitas hidup dalam masyarakat dan mengurangi angka resiko penyakit yang ditimbulkan dengan pola hidup yang tidak sehat.

Pembahasan

a. Kondisi Awal Pemahaman Siswatentang Gaya Hidup Sehat

Pengabdian mengenai pentingnya menjaga kualitas kesehatan generasi sejak dini dilaksanakan di MIN 14 Al-Azhar As- Syarif di kecamatan Jagakarsa, kota Jakarta Selatan dengan sasaran anak-anak Sekolah Dasar kelas 4. Dalam pengabdian ini, kami berfokus pada upaya peningkatan pemahaman siswa tentang gaya hidup sehat sejak dini. Tujuan utama dari program ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar kepada anak-anak agar mereka dapat menerapkan gaya hidup sehatdalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum dilakukannya pengabdian tentang pentingnya menjaga kualitas kesehatan generasi sejak usia dini, terlihat bahwa pemahaman siswa terkait penerapan gaya hidup sehat belum dikatakan cukup baik dalam penerapannya. Ketika sesi pertanyaan yang diajukan oleh paramahasiswa kepada audiens (siswa MIN 14Al-Azhar As-Syarif Indonesia) menunjukkan bahwa masih belum maksimalnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum makan, memenuhi asupan gizi makanan 4 sehat 5 sempurna, dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Seringkali mereka lupa dan menganggap hal-hal tersebut tidak penting. Sebelum adanya penyampaian materi, para siswa terlihat tidak dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa sangat minim tentang gaya hidup sehat yang paling dasar. Oleh karena itu, dengan diadakannya pengabdian ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan sehingga menjadikan siswa memahami dan mempraktikkan kebiasaan pola hidup sehat dalam keseharian mereka.

b. Pelaksanaan Edukasi dan Praktik Langsung Gaya Hidup Sehat: Menjaga Kesehatan dengan mencuci Tangan Sebelum Makan, Makan Makanan Bergizi 4 Sehat 5 Sempurna, dan Menggosok Gigi dengan Benar

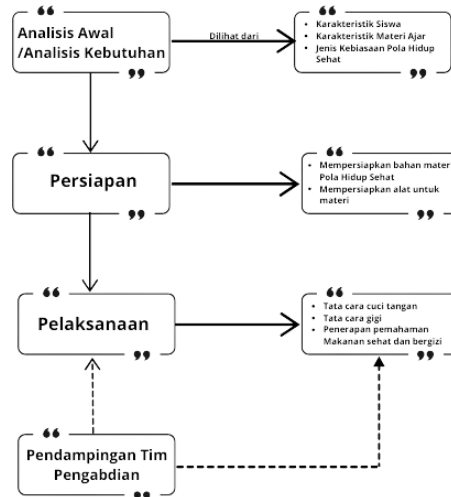
Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat guna meningkatkan kesadaran dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak sejak usia dini, tim pengabdian melakukan beberapa cara edukasi yang sesuai dan menyenangkan kepada siswa- siswi kelas 4 MIN 14 Al-Azhar As-Syarif Indonesia. Tiga aspek utama yang dibahas dalam kegiatan ini adalah mencuci tangan sebelum makan, mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna, dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

Kegiatan pertama yang diajarkan adalah mencuci tangan sebelum makan dengan cara yang baik dan benar. Terdapat

5 langkah mencuci tangan yang dipraktekkan oleh tim pengabdian yang dimulai dari mencuci telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, hingga kuku, dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Kebiasaan mencuci tangan merupakan salah satu langkah pencegahan penyebaran kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Tim pengabdian menjelaskan bahwa tangan kita sering kali terpapar kuman karena kita menyentuh berbagai benda di sekitar kita. Jika tangan kotor dan tidak dibersihkan dengan baik, maka kuman-kuman tersebut bisa masuk ke dalam tubuh saat kita makan, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan atau penyakit lainnya. Selain itu, para siswa diberikan pengetahuan mengenai kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah bermain di luar, setelah menggunakan toilet, atau setelah bersin dan batuk.

Edukasi kedua yang disampaikan adalah pentingnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna. Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, dan susu sebagai pelengkap. Tim pengabdian memberikan penjelasan lebih luas dan jelas tentang menu untuk mencukupi kebutuhan gizi makan makanan 4 sehat 5 sempurna, serta interaksi aktif yang dilakukan dengan mengajak siswa berdiskusi aktif terkait materi yang disampaikan. Pemahaman terkait menu yang seimbang merupakan hal penting yang harus diketahui oleh anak-anak untuk mendukung tumbuh kembang mereka. Dengan mengajarkan siswa untuk memilih makanan yang bergizi, diharapkan kebiasaan ini akan terbawa hingga mereka dewasa, sehingga mereka bisa menjaga kesehatan tubuh dengan pola makan yang benar dan seimbang.

Materi terakhir yang disampaikan yang tentunya tidak kalah penting adalah kebiasaan menggosok gigi dengan benar. Menggosok gigi merupakan cara untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi, serta mencegah dari penyakit yang menyerang kesehatan gigi. Tim pengabdian menjelaskan bahwa menjaga kesehatan gigi bukan hanya sekedar untuk mempercantik penampilan, tetapi juga sebagai salah satu cara menjaga kesehatan dari kuman dan bakteri. Penjabaran materi dilakukan juga dengan cara mempraktekkan teknik menggosok gigi yang benar dengan menggunakan bantuan gigi palsu dan sikat gigi. Siswa diajarkan untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari. Setelah pemaparan ada beberapa kuis yang hadiahnya berupa alat sikat gigi yang diharapkan bisa menjadi penyemangat agar bisa rajin untuk sikat gigi. Setelah serangkaian kegiatan edukasi dengan pendekatan yang menyenangkan ini, tim pengabdian melakukan evaluasi dengan cara yang menyenangkan, diharapkan anak-anak tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga mengimplementasikan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan produktif. Sebab kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan, makan dengan pola makan yang sehat, dan merawat kebersihan mulut dengan menggosok gigi dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan mereka di masa depan.



c. Generasi Sehat sebagai Pilar Peningkatan Kualitas Hidup Bangsa

Generasi muda yang sehat dibutuhkan bagi bangsa Indonesia dalam mewujudkan cita-cita bangsa tidak hanya itu generasi muda diperlukan untuk menjaga keutuhan dan kedaulatan negara, karena jika suatu negara memiliki generasi muda yang memiliki fisik sehat maka kontribusi yang diberikan oleh generasi muda akan sangat maksimal dalam berbagai sektor, seperti pendidikan, pekerjaan, dan kegiatan sosial. Dengan demikian, generasi sehat bukan hanya meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan daya saing bangsa di tingkat global.

Kualitas hidup bangsa secara keseluruhan sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusianya. Dan kualitas hidup bangsa dapat dilihat dari tingkat kesehatan generasi muda maka penting untuk meningkatkan kesehatan generasi muda karena mereka adalah bibit yang akan tumbuh dan memimpin negara ini dimasa depan. Generasi sehat adalah kunci untuk meningkatkan kualitas hidup bangsa. Dengan generasi sehat, bangsa akan lebih mampu menghadapi tantangan global, menciptakan kemajuan yang berkelanjutan, dan mewujudkan kesejahteraan bagi seluruh rakyat. Upaya untuk membangun generasi sehat adalah investasi yang tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga bangsa secara keseluruhan.

Untuk mewujudkan generasi masa depan yang cerdas, kreatif, produktif dan tentunya juga sehat. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mencuci tangan serta menjaga kebersihan gigi dengan benar merupakan langkah kecil yang akan berdampak besar bagi generasi muda di masa depan.

d. Mengamalkan Pancasila Sebagai Pilar dalam Membentuk Generasi yang Sehat Sejak Usia Dini

Pancasila sebagai pilar dalam kesehatan memberikan dasar yang kuat untuk membentuk pola pikir dan perilaku masyarakat Indonesia terkait pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Dengan berpatokan pada nilai-nilai Pancasila, kita dapat menciptakan kesadaran dan mendorong aksi nyata untuk meningkatkan kesehatan generasi muda. Penerapan prinsip-prinsip Pancasila dapat mewujudkan visi generasi yang sehat, adil, dan sejahtera, dimulai dengan menjaga kesehatan sejak dini.

Setiap sila dalam Pancasila relevan dalam upaya menjaga kesehatan sejak usia dini. Sila pertama, Ketuhanan Yang Maha Esa, mengingatkan kita bahwa tubuh adalah anugerah Tuhan yang harus dijaga sejak dini sebagai bentuk penghormatan terhadap ciptaan-Nya. Sila kedua, Kemanusiaan yang Adil dan Beradab, menegaskan hak setiap individu untuk hidup

sehat, yang mendasari pentingnya menjaga kesehatan sejak dini dan mengurangi ketidaksetaraan akses kesehatan. Sila ketiga, Persatuan Indonesia, menekankan bahwa kesehatan adalah tanggung jawab bersama. Masyarakat yang bersatu, baik keluarga, sekolah, maupun komunitas, memainkan peran penting dalam membangun budaya hidup sehat, yang dimulai dengan menjaga kesehatan sejak dini. Sila keempat, Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan, mengajak masyarakat untuk aktif dalam mendukung program kesehatan yang mendidik anak-anak tentang kebiasaan hidup sehat sejak dini. Sila kelima, Keadilan Sosial, memastikan bahwa setiap anak, tanpa memandang latar belakang, memiliki akses yang sama terhadap pelayanan kesehatan yang baik.

Melalui penerapan nilai-nilai Pancasila, kita dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat yang akan terus berlanjut hingga dewasa, dimulai dengan menjaga kesehatan sejak dini, menciptakan masyarakat yang sehat, adil, dan sejahtera. Pancasila tidak hanya menjadi pedoman dalam bernegara, tetapi juga panduan dalam pengembangan kebijakan kesehatan yang memperhatikan keadilan dan pemerataan bagi seluruh masyarakat, mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat sejak dini.

e. Perspektif Agama dalam Mendukung Penerapan Gaya Hidup Sehat

Setiap agama memiliki aturan ataupun panduan yang mengajarkan tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk terima kasih dan rasa syukur kepada Sang Pencipta. Melalui ajaran-ajaran agama yang dianut manusia, agama mendorong umatnya untuk hidup bersih dan selalu menerapkan pola hidup sehat. Seperti dalam ajaran agama Islam yang mengajarkan tentang kebersihan dan pola hidup sehat secara komprehensif. Bahkan terdapat sebuah riwayat yang sangat terkenal yaitu “Kebersihan adalah sebagian dari iman.” Yang berarti dalam Islam mengajarkan bahwa pola hidup sehat merupakan aspek yang wajib diterapkan oleh setiap umat Muslim. Gaya hidup sehat yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW patut untuk ditiru, dicontohkan, dan diterapkan guna mencapai kehidupan yang sehat, bahagia, dan sejahtera. Menjaga kesehatan sangat penting dalam Islam, karena hidup yang penuh berkah dan menjalankan perintah-Nya tidak akan sempurna tanpa kondisi fisik yang sehat dan bugar. Secara keseluruhan Islam menyatakan bahwa menjaga kesehatan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari keimanan. Dengan menjaga pola hidup sehat, dalam Islam diimplementasikan sebagai salah satu bentuk rasa terimakasih dan syukur kepada Tuhan atas tubuh yang sehat.

Selain itu, terdapat ajaran agama Katolik yang juga mendorong umatnya untuk selalu menjaga kebersihan dan menerapkan gaya hidup sehat. Hal itu termaktub dalam 1 Korintus 10:31 “Jadi apa saja yang kamu makan atau minum, atau apa saja yang kamu perbuat, perbuatlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah.” Dalam ayat tersebut jelas mengajarkan bahwa umat-Nya harus menjaga pola makan dan minum kita agar sejalan dengan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Alkitab. Dengan menjaga pola makan yang sehat, kita dapat memilik tubuh yang kuat dan sehat untuk melayani Tuhan dengan sebaik-baiknya.

Dapat disimpulkan bahwa ajaran agama-agama tersebut dapat menjadi landasan dan juga fondasi yang kuat bagi umat manusia untuk menjalankan atau mempertahankan pola hidup sehat.

f. Pendekatan Hukum dalam Upaya Menjamin Kualitas Kesehatan Generasi Sejak Dini

Tidak terlepas dari keterikatan dengan hukum, menjaga kualitas kesehatan generasi muda yang dimulai sejak dini merupakan komponen penting untuk memberikan perlindungan dan menjamin terpenuhinya hak-hak kesehatan bagi anak-anak yang menjadi

cikal bakal generasi penerus bangsa. Dalam Pasal 28H ayat (1) UUD 1945 tentang hak setiap orang untuk hidup sejahtera, Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan. Ini menjadi dasar konstitusional yang menunjukkan bahwa kesehatan anak adalah hak negara, masyarakat, dan keluarga. Oleh karena itu, kebijakan negara harus memprioritaskan penerapan pola hidup sehat sejak usia dini, yang mencakup menjaga pola makan sehat, kebersihan diri, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan, dapat dinilai bahwa salah satu pendekatan hukum yang efektif untuk menjaga kualitas kesehatan generasi muda sejak dini adalah pendekatan preventif dan edukatif. Edukasi mengenai kesehatan merupakan bagian dari upaya pencegahan yang diamanatkan dalam berbagai regulasi kesehatan. Hal ini dilakukan dengan menyediakan informasi yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat, termasuk anak-anak, tentang pentingnya gaya hidup sehat. Program pengabdian masyarakat ini berperan besar dalam menjalankan pendekatan hukum preventif ini dengan memberikan pengetahuan kepada anak-anak agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat dengan peduli terhadap hal-hal kecil dan menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan mereka. Keseimbangan antara hak dan kewajiban merupakan hal penting. Setiap individu memiliki hak untuk memperoleh kesehatan yang baik, namun juga memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan diri dan turut membantu sesama dalam mencapainya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan sukses, hal tersebut dapat dibuktikan dengan meningkatnya pemahaman pengetahuan siswa kelas 4 terkait penerapan gaya hidup sehat sejak dini serta respon baik yang menunjukkan bahwa mereka menerima penjabaran materi dan tidak lagi menganggap bahwa menjaga kesehatan yang dimulai dari hal-hal kecil adalah hal yang tidak penting, seperti mencuci tangan sebelum makan, memakan makanan dengan gizi yang terpenuhi yaitu 4 sehat 5 sempurna, dan menggosok gigi dengan cara yang baik dan benar.

Saran

Mahasiswa memiliki posisi yang strategis sebagai pembawa perubahan dalam masyarakat. Mahasiswa dapat mengambil peran sebagai perantara untuk memberikan informasi serta pengetahuan tentang pola hidup sehat yang baik dan benar. Bisa dilakukannya kerjasama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala bagi anak-anak dalam membantu memantau perkembangan kesehatan gigi, makanan yang mereka konsumsi, serta memberikan edukasi untuk selalu menjaga kebersihan tangan. Selain itu, keterlibatan pemerintah dan juga orang tua sangat diperlukan untuk terciptanya lingkungan yang mendukung adanya pola hidup sehat. Sehingga generasi masa depan yang sehat dapat terwujud.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu Mata Kuliah Wajib Kurikulum (MKWK) Bapak Mulyadi, SH, MH, Bapak Drs. Subakdi, MM, Bapak

- Prof. Dr. Abdul Halim, M.Ag, Bapak Rm. Andreas Bramantyo, SS, MHum, dan Bapak Ronald Manalu, S.Th, MA
2. Serta tak lupa ucapan terima kasih kepada pihak MIN 14 Al-Azhar As- Syarif Indonesia karena telah mengizinkan kami melaksanakan kegiatan PjBL sehingga pengabdian dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Peraturan Perundang-Undangan Indonesia. *Undang-Undang Dasar Tahun 1945 Pasal 28H ayat (1) tentang hak setiap orang untuk hidup sejahtera.* Jakarta.

Artikel Jurnal

- Eka, R. *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*. Jakarta: Titik Media Publisher, 2013.
- Ayu, Cindi, et al. "Pancasila Sebagai Pilar Kesehatan Masyarakat dalam Membangun Kesadaran dan Aksi Berbasis Nilai-Nilai Luhur." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 1, no. 2 (2024): 112-117.
- Khairani, Riska, Saripuddin Saripuddin, and Enny Fitriani. "Esensi Gaya Hidup Minimalis: Studi Living Qur'an Surah Al-Furqan Ayat 67 Perspektif Generasi Milenial di Kota Medan." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2023): 91-102.
- Cahyadi, W. *Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan*. Edisi Kedua. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Umar, S. H., dan M. Umawaitina. "Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Program Sekolah Sehat dan Ramah Anak di SMP Negeri 7 Ternate." *Jurnal GeoCivic* 2, no. 1 (2019).
- Ariani, Rizka, dan Fetra Venny Riza. "Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sejak Dini." Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kewirausahaan*, vol. 1, no. 1 (2019): 319-322.
- Aulina, Choirun Nisak, and Yuli Astutik. "Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo." *AKSILOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2019): 50-58.
- Astuti, Apriliana Kuntoro. "Pelaksanaan perilaku sehat pada anak usia dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan." *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 6, no. 3 (2016): 264-272.