

# Membangun Kesadaran Hidup Sehat Pada Siswa Asuh Yayasan Al Kahfi melalui Edu-Fun Games

Nurul Hasanah Fajaria<sup>1</sup>, Dini Sukmalara<sup>2</sup>, Hanafi Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Islam As-syafi'iyah, Jakarta, Indonesia;

<sup>2</sup>Ilmu Keperawatan, Universitas Islam As-syafi'iyah, Jakarta, Indonesia

## Article history

Received: 27 September 2022

Revised: 20 Desember 2022

Accepted: 30 Desember 2022

\*Corresponding Author: Nurul Hasanah Fajaria, Universitas Islam As-syafi'iyah, Jakarta, Indonesia;  
Email:  
[nurulhasanah1139@gmail.com](mailto:nurulhasanah1139@gmail.com)

**Abstract:** Program Pengabdian Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk membangun kesadaran hidup sehat pada siswa Yayasan Al-Kahfi Cabang Bekasi melalui penyuluhan dan kegiatan edukatif. Kegiatan ini meliputi materi tentang kebersihan diri, pola makan sehat, olahraga, dan perawatan kesehatan lainnya dengan pendekatan yang menyenangkan, seperti edu-fun games. Program berkelanjutan ini juga melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin dan pemberian media pembelajaran yang menarik. Diharapkan melalui program ini, siswa dapat mengadopsi perilaku hidup sehat yang berkelanjutan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.

**Keywords:** Hidup Sehat; Siswa Asuh; Edu-fun Games

## Pendahuluan

Penyelenggaraan kesehatan bertujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap manusia. Adanya kemampuan hidup sehat merupakan syarat utama tercapainya derajat kesehatan yang optimal, yang selanjutnya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Seperti ungkapan Latin yang berbunyi "Mens sana in corpore sano", yang artinya pikiran sehat terdapat dalam tubuh yang sehat. Dengan kata lain, kesehatan fisik merupakan kunci dari produktifitas kerja. Semakin sehat kondisi seseorang, semakin optimal karya yang dihasilkan. Hal ini sejalan dengan pandangan WHO yang menyatakan bahwa kesehatan bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial (World Health Organization, 1948). Kesehatan yang baik tidak hanya meningkatkan kualitas hidup seseorang, tetapi juga berdampak positif pada ekonomi dan produktivitas masyarakat.

Indonesia, sebagai negara berkembang, masih menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah kesadaran akan kebersihan. Data dari riset Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa hanya 20 persen dari total masyarakat Indonesia yang peduli terhadap kebersihan dan kesehatan (CNN Indonesia, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan besar dalam hal pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat di masyarakat Indonesia. Ketidaktahuan ini sering kali berimbas pada buruknya kualitas hidup, terutama pada kalangan masyarakat dengan ekonomi menengah ke bawah. Sebagaimana disampaikan oleh Rhenald Kasali dalam bukunya "*Membangun Budaya Kesehatan di Indonesia*", kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan dan kebersihan harus dimulai dari pendidikan yang tepat dan berkelanjutan di berbagai lapisan masyarakat (Kasali, 2012).

Kota Bekasi, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, memiliki perhatian yang besar terhadap masalah kesehatan masyarakat. Dinas Kesehatan Kota Bekasi menetapkan 4 misi strategis, yaitu: 1) Meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan

kesehatan yang berkualitas, 2) Meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit, 3) Meningkatkan status gizi masyarakat, 4) Menjamin ketersediaan sumber daya kesehatan yang merata dan berkualitas (Profil Kesehatan Kota Bekasi, 2014). Untuk mendukung pencapaian misi tersebut, perlu adanya kerjasama yang solid antara pemerintah, masyarakat, dan organisasi sosial kemasyarakatan.

Yayasan Al-Kahfi, yang berlokasi di Pekayon, Bekasi Selatan, berperan aktif dalam membantu masyarakat, khususnya anak-anak dari keluarga kurang mampu. Salah satu bentuk bantuan yang diberikan adalah santunan pendidikan untuk siswa usia sekolah. Selain itu, sebagian siswa juga tinggal di asrama yang disediakan oleh yayasan. Namun, tidak semua rumah yang dihuni siswa memenuhi kriteria rumah sehat. Rumah sehat, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, harus memenuhi standar pencahayaan yang cukup, penghawaan yang baik, dan sanitasi yang memadai (Pendataan Rumah Tidak Layak Huni, 2016). Sebagian besar siswa memilih tinggal di asrama karena kondisi rumah mereka yang kurang mendukung untuk tumbuh kembang yang optimal. Saat ini, pengurus Yayasan Al-Kahfi menyadari bahwa pemenuhan kebutuhan akademis dan non-akademis saja tidak cukup untuk membentuk generasi yang produktif. Kesehatan fisik dan mental siswa juga harus menjadi perhatian utama. Berdasarkan informasi dari pengurus yayasan, sampai saat ini belum ada kegiatan rutin yang fokus pada pemeriksaan kesehatan siswa. Beberapa kegiatan yang pernah dilakukan sifatnya hanya insidental dan parsial, seperti kunjungan mahasiswa kedokteran yang memberikan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi. Ini menunjukkan bahwa masih ada kekurangan dalam hal pendidikan kesehatan yang seharusnya diberikan kepada siswa. Sebagai contoh, perilaku hidup tidak sehat seperti membuang sampah sembarangan, datang dengan kondisi tubuh yang tidak bersih, dan tidak mencuci tangan sebelum makan adalah masalah yang sering terjadi di kalangan siswa.

Program Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan siswa dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Salah satu metode yang akan digunakan adalah edu-fun games, yaitu sebuah pendekatan yang memadukan pendidikan kesehatan dengan permainan yang menyenangkan.

Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mengajarkan perilaku hidup sehat pada anak-anak, karena dapat menarik perhatian mereka dengan cara yang lebih interaktif dan tidak membosankan (Sari, 2019). Dengan demikian, diharapkan siswa tidak hanya memahami pentingnya kebersihan dan kesehatan, tetapi juga secara aktif melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan siswa serta membentuk kebiasaan menjaga kebersihan yang baik sejak usia dini. Luaran dari kegiatan ini adalah artikel yang akan dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat, serta peningkatan tingkat kesadaran kesehatan di kalangan siswa Yayasan Al-Kahfi.

## Metode

Beberapa metode yang dilaksanakan dalam PKM ini antara lain Penyuluhan, program berkelanjutan, serta penyediaan media pembelajaran yang efektif dan menarik. Penyuluhan ini dilaksanakan dua kali dalam dalam seminggu selama enam bulan. Setiap penyuluhan menyajikan materi yang berbeda, antara lain: 1) cara mencuci tangan, 2) cara menyikat gigi, 3) cara menjaga kesehatan mata, 4) kebersihan pakaian, 5) makanan sehat, 6) olahraga, 7) pola tidur sehat, 8) jajanan sehat, 9) perawatan diri 10) cacingan dan lain-lain. Durasi penyuluhan sekitar satu jam, berupa penyampaian materi dan praktek. Agar siswa asuh dapat mengikuti penyuluhan dengan maksimal, maka penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media yang efektif dan menarik. Penyuluhan dilaksanakan di hall Yayasan Al-Kahfi pada sore hari, dengan melibatkan pengurus yayasan. Pengurus yayasan berperan untuk mengkoordinir dan mendampingi siswa. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, diharapkan pengurus mampu untuk memberikan teladan hidup sehat bagi siswa asuh, serta mampu menjadi sumber rujukan bagi siswa asuh dalam menerapkan pola hidup sehat.

Pengusul menjadwalkan program berkelanjutan diantaranya: pemeriksaan kesehatan gigi setiap enam bulan sekali, pemberian jajanan sehat dan bergizi setiap satu bulan sekali, pemberian obat cacing setiap enam bulan sekali, pemeriksaan kesehatan mata setiap satu tahun sekali, pelaksanaan olahraga atau senam setiap minggu sekali, dan pemberian alat-alat kebersihan diri setiap tiga bulan sekali. Untuk melaksanakan kegiatan ini tentunya tidak dapat dilakukan sendiri, maka pengusul telah

bekerjasama dengan dinas kesehatan terkait, yaitu Puskesmas Bekasi Selatan.

Media pembelajaran ini bisa merupakan hasil karya tim pengusul dan sangat mungkin pula menggunakan media pembelajaran yang telah tersedia di pasaran. Media pembelajaran yang diperlukan antara lain: anatomi tubuh, anatomi gigi, poster kesehatan, serta aneka game edukatif untuk mendukung suksesnya program penyuluhan. Hal ini juga termasuk menyediakan fasilitas kebersihan bagi anak asuh berupa alat-alat kebersihan diri, lingkungan, dan sarana cuci tangan.

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menonton video dan praktek tentang cara mencuci tangan
2. Menonton video dan praktek tentang cara menyikat gigi
3. Ceramah tentang cara menjaga kesehatan mata dan praktek membuat teropong ajaib
4. Ceramah tentang cara menjaga kebersihan pakaian, melukis di kain dan mencuci kain yang kotor
5. Ceramah dan bercerita tentang makanan sehat dilanjutkan dengan game mengelompokkan jenis-jenis makanan
6. Mendongeng tentang jajanan sehat dan membuat bola-bola coklat
7. Melaksanakan senam bersama dilanjutkan dengan bersepeda dan outbond
8. Ceramah tentang pola tidur sehat dan bermain game suggestopedia
9. Ceramah tentang cara mengobati cacangan dilanjutkan bermain game ular tangga dan mendongeng
10. Ceramah tentang sampah organik dan anorganik dilanjutkan dengan praktek memilah sampah

## Hasil dan Pembahasan

### Penyuluhan 1: Cara mencuci tangan

Kegiatan dimulai dengan memutar video tentang cara menjaga kebersihan yaitu dengan mencuci tangan. Setelah selesai menonton video, kegiatan dilanjutkan dengan mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar sesuai dengan contoh yang ada di dalam video. Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8-10 orang. Setiap kelompok didampingi oleh satu orang pendamping kelompok. Setiap siswa menirukan gerakan cuci tangan seperti yang terlihat di video dengan arahan dari pendamping. Setelah masing-masing siswa

hafal cara mencuci tangan dengan benar, maka kegiatan dilanjutkan dengan praktek cuci tangan dengan sabun di tempat cuci tangan yang telah disediakan. Tempat cuci tangan ini sangat sederhana yaitu menggunakan ember bekas cat yang diberi lubang lalu dipasang berjejer di halaman. Siswa berbaris dengan tertib untuk bergantian praktik mencuci tangan. Setelah semua selesai, seluruh siswa berkumpul untuk bernyanyi bersama. Kegiatan diakhiri dengan membagikan sabun cair untuk mencuci tangan pada setiap siswa.



Gambar 1 Kegiatan Mencuci Tangan

### Penyuluhan 2: Cara menyikat gigi

Pertemuan kedua, sama halnya seperti pertemuan pertama, kegiatan dimulai dengan menonton video tentang cara menyikat gigi yang benar. Setelah selesai maka dilanjutkan dengan kuis. Pertanyaan yang diberikan sesuai dengan cerita yang ada di dalam video. Jika siswa berhasil menjawab dengan benar maka akan diberikan satu set alat sikat gigi yang terdiri dari sikat gigi, pasta gigi, dan gelas. Ketika semua siswa sudah berhasil menjawab pertanyaan dan memperoleh paket sikat gigi, aktifitas dilanjutkan dengan praktek sikat gigi bersama di halaman. Siswa dibagi menjadi 10 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 8-10 siswa. Secara bergiliran siswa berlatih menyikat gigi dengan didampingi oleh kakak pendamping dan pengurus. Kegiatan diakhiri dengan bernyanyi bersama.



Gambar 2 Kegiatan Menyikat Gigi

### Penyuluhan 3: Cara menjaga kesehatan mata

Di pertemuan ke tiga ini diawali dengan bernyanyi tentang anggota tubuh. Setelah bernyanyi,

kegiatan dilanjutkan dengan membuat prakarya berupa teropong ajaib. Tujuan dari kegiatan ini adalah menunjukkan kepada siswa tentang kehebatan mata ciptakan Allah. Siswa dibagi menjadi 10 kelompok, setiap kelompok didampingi oleh satu orang pendamping. Setiap pendamping bertugas untuk membagikan bahan prakarya kepada seluruh siswa. Setelah semua siswa selesai dengan teropongnya masing-masing, kegiatan dilanjutkan dengan mendengarkan pemaparan tentang cara menjaga kesehatan mata, diantaranya membatasi penggunaan gadget, menonton televisi dengan jarak minimal 2 meter, makan makanan yang mengandung vitamin A seperti wortel dan buah-buahan lainnya. Kegiatan ditutup dengan bernyanyi bersama dan setiap siswa mendapatkan satu paket snack yang terdiri dari jus wortel dan biscuit wortel sebagai oleh-oleh.



Gambar 3 Kegiatan Menjaga Kesehatan Mata

#### **Penyuluhan 4: Cara menjaga kebersihan pakaian**

Kegiatan penyuluhan pertemuan ke 4 dimulai dengan bernyanyi bersama tentang jenis-jenis pakaian. Selanjutnya, siswa dibagi ke dalam 10 kelompok dan didampingi oleh satu orang kakak pendamping. Setiap siswa mendapat 1 lembar kain putih berukuran 30 cm x 30 cm. Setiap kelompok mendapat 1 set cat air dan palet untuk digunakan secara bergantian dengan teman satu kelompok. Setelah itu siswa dipersilahkan untuk menggambar atau melukis dengan media tangannya masing-masing. Pada awalnya ada beberapa siswa yang merasa jijik jika harus melukis dengan tangan, namun Ketika melihat teman yang lain asyik melakukannya, maka semua siswa akhirnya sibuk dengan kanvas masing-masing. Setelah selesai melukis, siswa mendapatkan penjelasan tentang pentingnya menjaga kebersihan pakaian, karena kebersihan sebagian dari iman. Salah satu cara menjaga kebersihan pakaian adalah dengan mencucinya. Maka aktivitas selanjutnya adalah mengajak siswa ke halaman untuk mencuci kain

yang terkena noda cat air. Setelah semua selesai mencuci dan kembali ke ruangan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan refleksi bersama tentang langkah-langkah membersihkan pakaian. Kegiatan ditutup dengan bernyanyi bersama dan membagikan paket kebersihan yang terdiri dari detergen (sabun cuci), pewangi dan pelicin pakaian.



Gambar 4 Kegiatan Menjaga Kebersihan Pakaian

#### **Penyuluhan 5: Mengenal makanan sehat**

Pada pertemuan kelima siswa dikenalkan dengan aneka makanan sehat yang bermanfaat bagi tubuh. Kegiatan dimulai dengan bernyanyi bersama tentang jenis-jenis makanan. Selanjutnya siswa dibagi menjadi 10 kelompok dan dikenalkan dengan variasi makanan melalui media poster. Siswa dikenalkan dengan aneka makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Selanjutnya siswa diminta untuk menceritakan makanan kesukaannya secara bergantian. Setelah selesai bercerita, siswa diajak untuk mengelompokkan makanan berdasarkan jenisnya. Yang pertama adalah mengelompokkan makanan halal dan haram. Dari makanan halal yang telah terpilih tersebut dikelompokkan lagi menjadi dua, yaitu makanan yang sehat dan tidak sehat. Selanjutnya, dari makanan sehat tersebut dikelompokkan lagi ke dalam kategori karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin, mineral dan air. Sebagai kegiatan penutup, seluruh siswa bernyanyi bersama dan masing-masing siswa mendapatkan 1 kotak makanan sehat lengkap dengan susu cair siap minum dan buah.



Gambar 5 Kegiatan Mengenal Makanan Sehat

### Penyuluhan 6: Membuat jajanan sehat

Setelah siswa mengenal makanan sehat di pertemuan sebelumnya, pada pertemuan ke 6 ini siswa akan diajak untuk membuat jajanan sehat yang praktis dan enak. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengajak siswa untuk berhati-hati dalam membeli jajanan yang belum jelas kebersihannya, lebih baik membuat sendiri di rumah dengan bahan-bahan yang sangat mudah didapatkan. Di pertemuan ke 6 ini kegiatan diawali dengan mendengarkan dongeng dari salah satu pendongeng profesional. Dongeng tersebut bercerita tentang kisah seorang anak yang suka jajan sembarangan. Si anak tersebut akhirnya sakit perut dan setelah diperiksa ternyata banyak kuman-kuman jahat di perutnya. Dokter berpesan agar kita tidak jajan sembarangan dan si anak pun berjanji akan selalu memperhatikan kebersihan jajanan yang akan dibelinya. Setelah mendengarkan dongeng, kegiatan dilanjutkan dengan praktek membuat jajanan sehat yang mudah dibuat dan didapat bahan-bahannya disekitar kita, yaitu bola-bola coklat. Bahan-bahan berupa biscuit, susu kental manis, dan meses sudah disediakan dan siap didistribusikan ke setiap kelompok siswa. Selanjutnya setiap kelompok praktik membuat bola-bola coklat didampingi oleh kakak pendamping masing-masing. Setelah selesai mereka dapat memakan hasil karyanya bersama-sama. Kegiatan ditutup dengan bernyanyi bersama dan masing-masing siswa mendapatkan 1 kaleng susu bear brand untuk dibawa pulang,



Gambar 6 Kegiatan Membuat Jajanan Sehat

### Penyuluhan 7: Mari berolahraga

Setelah siswa mengenal berbagai cara menjaga kebersihan diri dan makan makanan yang bergizi, di pertemuan 7 ini siswa diajak untuk berolah raga di ruang terbuka. Kegiatan diawali dengan senam bersama di halaman. Siswa diminta untuk berbaris yang rapi dan mengikuti instruksi yang telah diberikan. Selesai berolah raga, seluruh siswa istirahat sebentar dengan minum kunyit asam sambil menyiapkan sepeda masing-masing. Setelah

siswa siap dengan sepeda masing-masing, pendamping mengajak siswa untuk bersepeda menuju Taman Gigi Galaxi. Siswa bersepeda dengan tertib hingga tiba di Taman Gigi Galaxy. Di Taman Gigi Galaxi siswa diperkenankan untuk memanfaatkan wahana permainan yang ada di sana. Setelah 30 menit berlalu, saatnya kembali ke Yayasan Al Kahfi. Setibanya di Yayasan Al Kahfi Cabang Bekasi, seluruh siswa mendapatkan 1 paket makanan sehat berupa telur rebus, roti isi, dan kacang hijau. Kegiatan diakhiri dengan bernyanyi bersama.

### Penyuluhan 8: Mengenal pola tidur sehat

Menerapkan pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan mandi, gosok gigi, makan makanan bergizi dan berolahraga. Namun harus disertai dengan mengenal pola istirahat yang seimbang. Pada pertemuan 8 ini siswa dikenalkan dengan pola tidur sehat. Kegiatan diawali dengan bernyanyi bersama dan dilanjutkan dengan pemaparan tentang pola tidur sehat melalui media poster. Kakak pendamping di setiap kelompok bercerita tentang pola tidur siang dan tidur malam yang harus dilakukan agar badan kita mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Kegiatan dilanjutkan dengan game suggestopedia, yaitu memberikan sugesti pada seluruh siswa untuk memejamkan mata, menenangkan diri dan pikiran, serta berbaring dengan tenang. Game suggestopedia ini sangat bermanfaat bagi siswa yang selalu aktif dan tidak bisa diam. Melalui game ini para siswa belajar untuk menenangkan diri dan rileks untuk sementara waktu. Siswa diberikan waktu refleksi selama 20 menit sambil mendengarkan music instrument yang menenangkan hati. Acara dilanjutkan dengan berbagi kesan tentang game suggestopedia dan diakhiri dengan berdoa bersama. Sebelum pulang siswa diberi satu set lilin aroma terapi yang dapat digunakan di rumah masing-masing.



Gambar 7 Kegiatan Mengenal Pola Tidur Sehat

### Penyuluhan 9: Mengetahui dan mengobati cacangan

Salah satu penyakit yang sering diderita oleh anak-anak adalah cacangan. Kurangnya kesadaran untuk menjaga kebersihan serta minimnya pengetahuan akan cacangan membuat anak-anak usia sekolah dasar rentan terkena cacangan. Pada pertemuan ke 9 ini siswa dikenalkan dengan apa itu cacangan, dan bagaimana cara mengobatinya. Kegiatan diawali dengan bernyanyi bersama. Selanjutnya siswa dibagi menjadi 10 kelompok. Masing-masing kelompok mendapatkan 1 set permainan ular tangga yang telah disiapkan. Ular tangga ini bukanlah ular tangga biasa, namun sudah didesain sedemikian rupa sehingga ketika bermain ular tangga anak-anak juga belajar seputar cara-cara menghindari diri dari cacangan. Setelah 30 menit bermain ular tangga, siswa kembali berkumpul bersama untuk mendengarkan dongeng tentang cara mencegah cacangan dari salah satu pendongeng profesional. Kegiatan diakhiri dengan bernyanyi bersama dan sebelum pulang setiap siswa mendapat bingkisan berisi obat cacangan dan buku saku menjaga kebersihan diri.



Gambar 8 Kegiatan Mengetahui dan Mengobati Cacangan

### Penyuluhan 10: Memilah sampah organik dan anorganik

Pada akhir pertemuan ke 9 siswa diberi tugas untuk membawa 2 buah sampah plastik yang ada di rumahnya. Tujuan dari pemberian tugas tersebut adalah untuk mengenalkan sampah organik dan anorganik yang dilaksanakan pada pertemuan ke 10. Kegiatan diawali dengan mengamati poster tentang sampah yang telah ditempel di seluruh sisi ruangan. Setelah 10 menit mengamati seluruh poster yang ada, siswa kembali duduk untuk mendengarkan penjelasan terkait isi poster yaitu sampah organik dan anorganik. Untuk mengecek pemahaman siswa, dilakukan tes atau review secara acak. Selanjutnya siswa diminta untuk berkumpul di lapangan, dan mulai mengategorikan sampah-sampah yang mereka temukan. Siswa terlihat sangat antusias

sekali dalam memilah sampah. Setelah bersih, siswa diminta untuk cuci tangan dan kembali berkumpul di ruangan. Perwakilan siswa diminta untuk menceritakan kesannya memilah sampah. Kegiatan diakhiri dengan bernyanyi bersama dan masing-masing siswa mendapatkan 1 set kotak bekal untuk snack dan tempat minum. Hal tersebut dimaksudkan agar siswa tidak lagi membeli jajanan atau minuman kemasan lagi agar siswa bisa mengaplikasikan hidup minim sampah.



Gambar 9 Kegiatan Memilah sampah Organik dan Anorganik

Menjaga kebersihan diri harus ditunjang dengan kepekaan terhadap kebersihan lingkungan. Salah satu cara melatih kepekaan lingkungan adalah kemampuan memilah sampah organik dan anorganik. Dengan berbekal kemampuan ini siswa tidak hanya mampu menjaga kebersihan, namun kedepannya siswa diharapkan memiliki pribadi yang peka lingkungan. Beberapa indikatornya adalah meminimalisir penggunaan kantong plastic, mendaur ulang sampah-sampah plastic hingga bernilai guna, serta memberdayakan masyarakat sekitar untuk mengolah kembali apa yang ada sehingga akan tercipta pola hidup yang minim sampah (*zero waste*).

### Kesimpulan

Membangun kesadaran hidup sehat sangat perlu dimulai sejak usia dini. Dengan memiliki kesadaran hidup sehat, anak-anak akan terbiasa untuk melakukan pola hidup yang menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Di masa-masa yang masih senang bermain, maka pengenalan pola hidup sehatpun akan lebih efektif jika dilakukan sambil bermain. Aneka permainan yang diberikan selama penyuluhan terbukti dapat menarik perhatian anak-anak untuk mengikuti setiap instruksi. Dalam suasana yang menyenangkan, anak-anak tidak sadar bahwa dirinya sedang belajar hal baru untuk keberlangsungan hidupnya..

## **Saran**

Diperlukan program yang berkelanjutan agar kebiasaan yang telah dibangun tidak hilang begitu saja. Dalam melaksanakan program berkelanjutan dapat berkerjasama dengan pusat-pusat kesehatan yang ada di sekitar, seperti puskesmas, posyandu, maupun lembaga-lembaga lain yang dapat membantu melaksanakan program berkelanjutan.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengurus Yayasan Al Kahfi yang telah memberikan tempat yang layak untuk melaksanakan penyuluhan, serta pada adik-adik binaan yang telah meluangkan waktunya untuk belajar bersama dengan tim PKM. Tak lupa ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada UIA yang telah memberi dukungan financial terhadap program pengabdian ini

## **Daftar Pustaka**

- Kasali, Rhenald. (2012). *Membangun Budaya Kesehatan di Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pendataan Rumah Tidak Layak Huni*.
- Profil Kesehatan Kota Bekasi. (2014). Pemerintah Kota Bekasi.
- Sari, I. (2019). *Edu-fun Games untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Anak*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 15(3).
- World Health Organization (WHO). (1948). *Constitution of the World Health Organization*.