

Kembali ke Alam : Optimalisasi Pola Hidup Sehat Berbasis Literasi Lingkungan sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Ideal di SDN 01 Desa Sugihan

Back to Nature: Optimizing Healthy Lifestyle Patterns Based on Environmental Literacy as an Effort to Create an Ideal Environment at SDN 01 Sugihan Village

Jajim Fuadi^{1*}, Daniza Alzura², Siti Baitul Mukarommah³

¹⁻³ Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis: giat11.desasugihan@gmail.com

Article History:

Received: Februari 23, 2025;

Revised: Maret 07, 2025;

Accepted: Maret 21, 2025;

Published: Maret 23, 2025

Keywords: Elementary School, Environmental Literacy, Healthy Lifestyle, Recycling

Abstract: This community service program was conducted at SDN 01 Desa Sugihan with the aim of increasing students' awareness and understanding of the importance of a healthy lifestyle integrated with environmental literacy. Elementary school students were chosen as the target group because they are in a critical stage of developing their mindset and daily habits. The program was carried out through three interactive and practical sessions. The first session introduced the importance of consuming healthy foods from nature through storytelling activities and planting kangkung (water spinach) as a healthy food source. The second session focused on personal hygiene by teaching and practicing proper tooth brushing and handwashing techniques. The third session encouraged students to engage in creative recycling activities by making lavender flowers from used straws and pencil holders from plastic bottles to instill environmental awareness and recycling values. The results showed an increase in students' knowledge and positive attitudes toward applying a healthy lifestyle and caring for the environment both at school and at home. Through engaging methods and hands-on activities, this program is expected to help students build sustainable healthy habits and become a generation that cares about health and environmental preservation.

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 01 Desa Sugihan dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya pola hidup sehat yang terintegrasi dengan literasi lingkungan. Anak-anak usia sekolah dasar menjadi sasaran utama karena pada fase ini mereka sedang membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup. Kegiatan dilakukan dalam tiga pertemuan yang dirancang interaktif dan aplikatif. Pertemuan pertama mengajarkan pentingnya makanan sehat dari alam melalui cerita edukatif dan praktik menanam kangkung. Pertemuan kedua berfokus pada menjaga kebersihan diri dengan edukasi dan praktik sikat gigi serta mencuci tangan yang benar. Sedangkan pertemuan ketiga mengajak siswa berkreasi membuat bunga dari sedotan bekas dan vas dari botol plastik sebagai upaya menanamkan nilai daur ulang dan kepedulian terhadap lingkungan. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap siswa dalam menerapkan hidup sehat dan peduli lingkungan di lingkungan sekolah maupun rumah. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan melibatkan praktik langsung, diharapkan program ini mampu membentuk kebiasaan baik yang berkelanjutan bagi siswa sebagai generasi penerus yang sehat dan cinta lingkungan.

Kata Kunci: Sekolah Dasar, Literasi Lingkungan, Gaya Hidup Sehat, Daur Ulang

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang proses tumbuh kembang anak secara optimal. Pola hidup sehat yang diterapkan sejak usia dini akan menjadi pondasi kuat bagi anak dalam membentuk kebiasaan positif hingga dewasa. Namun, dalam realitasnya, tantangan penerapan pola hidup sehat semakin kompleks di era modern ini. Anak-anak semakin akrab dengan makanan instan, minuman manis dalam kemasan, serta berkurangnya aktivitas fisik karena lebih sering bermain gadget dibandingkan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Hal ini tentu berdampak pada kondisi kesehatan anak, mulai dari meningkatnya risiko obesitas, menurunnya daya tahan tubuh, hingga rendahnya kepedulian terhadap lingkungan (Maulana, 2022).

Di sisi lain, lingkungan sekitar anak juga memiliki peran besar dalam mendukung terciptanya pola hidup sehat. Lingkungan yang bersih, sehat, dan asri akan mendorong anak untuk menerapkan kebiasaan baik, seperti rajin mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, hingga mengonsumsi makanan sehat yang berasal dari alam. Literasi lingkungan menjadi kunci penting dalam meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya menjaga lingkungan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri dan orang lain. Sebagaimana dijelaskan oleh Indriani (2023), literasi lingkungan adalah kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan memanfaatkan lingkungan sekitar secara bijak untuk menunjang kehidupan yang sehat dan berkelanjutan.

Desa Sugihan sebagai salah satu desa di wilayah Kabupaten Grobogan memiliki potensi alam yang melimpah. Lingkungan pedesaan yang masih asri, lahan pertanian yang luas, serta ketersediaan tanaman herbal dan pangan lokal seharusnya menjadi modal besar dalam menanamkan konsep hidup sehat berbasis lingkungan kepada anak-anak sejak dini. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak anak-anak di SDN 01 Desa Sugihan yang belum memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan menjaga lingkungan. Kebiasaan jajan sembarangan, kurangnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan, serta rendahnya pemahaman tentang manfaat tanaman herbal menjadi permasalahan yang cukup nyata.

Menanggapi permasalahan tersebut, Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) hadir dengan program “Kembali ke Alam: Optimalisasi Pola Hidup Sehat Berbasis Literasi Lingkungan sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Ideal di SDN 01 Desa Sugihan”. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan dengan memanfaatkan potensi alam sekitar. Pendekatan yang digunakan adalah literasi lingkungan, yaitu mengajarkan anak-

anak untuk mengenal lingkungan sekitar sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijaga dan dimanfaatkan secara bijak.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Nugroho (2021), penerapan program edukasi berbasis literasi lingkungan di sekolah dasar mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Selain itu, kegiatan-kegiatan yang melibatkan interaksi langsung dengan alam, seperti menanam tanaman, membuat kompos, hingga daur ulang sampah, terbukti efektif menanamkan nilai-nilai tanggung jawab dan kepedulian terhadap lingkungan.

Program ini akan dilaksanakan melalui beberapa pertemuan yang dirancang secara interaktif dan menyenangkan. Pertemuan pertama akan mengenalkan anak-anak pada konsep makanan sehat yang berasal dari alam. Anak-anak diajak untuk mengenal berbagai jenis sayur, buah, dan tanaman herbal yang mudah ditemukan di sekitar mereka. Kegiatan mini gardening seperti menanam jahe, kunyit, atau daun mint juga dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung dalam memanfaatkan alam sebagai sumber makanan sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari (2020) yang menyatakan bahwa keterlibatan langsung anak dalam kegiatan bercocok tanam dapat meningkatkan minat mereka terhadap pola makan sehat.

Selanjutnya, pertemuan kedua akan difokuskan pada pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Anak-anak diajak memahami hubungan antara lingkungan yang bersih dengan kesehatan tubuh melalui eksperimen sederhana dan kegiatan aksi bersih-bersih sekolah. Pengenalan konsep cuci tangan yang benar juga menjadi bagian penting agar anak-anak terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh kuman dan bakteri. Sebagaimana dinyatakan oleh Rahmawati (2022), pendidikan kesehatan mengenai kebersihan diri sejak dini sangat efektif dalam mencegah penyakit menular di lingkungan sekolah dasar.

Pertemuan terakhir akan memperkenalkan gaya hidup sehat yang ramah lingkungan melalui kegiatan daur ulang dan refleksi. Anak-anak diajak membuat kerajinan dari barang bekas dan memahami bahwa mendaur ulang adalah bagian dari upaya menjaga keseimbangan alam. Kegiatan ini diharapkan dapat menanamkan kesadaran bahwa setiap individu, termasuk anak-anak, memiliki peran penting dalam menjaga kelestarian lingkungan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Andini (2021) yang menyatakan bahwa program daur ulang di sekolah dasar mampu meningkatkan kepedulian siswa terhadap isu-isu lingkungan sekaligus membentuk karakter peduli lingkungan.

Kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi SDN 01 Desa Sugihan tidak hanya memahami teori tentang pola hidup sehat dan literasi lingkungan, tetapi juga mampu mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak diharapkan menjadi agen perubahan kecil di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar dalam menciptakan lingkungan yang ideal, bersih, dan sehat. Program ini juga menjadi bentuk nyata kontribusi mahasiswa KKN dalam mendukung program pemerintah untuk mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera serta poin ke-4 tentang pendidikan berkualitas, program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi SDN 01 Desa Sugihan dan lingkungan sekitarnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program *Kembali ke Alam: Optimalisasi Pola Hidup Sehat Berbasis Literasi Lingkungan di SDN 01 Desa Sugihan* diawali dengan tahap assessment awal berupa observasi langsung dan wawancara dengan guru serta siswa untuk memetakan kondisi lingkungan sekolah, kebiasaan hidup sehat, dan potensi lingkungan sekitar yang dapat dimanfaatkan dalam program. Data dari tahap ini menjadi dasar penyusunan program yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa sekolah dasar. Setelah itu, tim KKN melakukan perencanaan program dengan menyusun modul interaktif, media visual edukatif, serta menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan praktik. Rangkaian kegiatan yang dirancang terdiri dari tiga pertemuan utama dengan tema berbeda namun saling berkaitan, yaitu pentingnya makanan sehat dari alam, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta gaya hidup sehat yang ramah lingkungan.

Program kemudian dilaksanakan secara bertahap dimulai dari pertemuan pertama yang mengajarkan siswa tentang makanan sehat dari alam melalui cerita interaktif, permainan tebak gizi, hingga praktik menanam tanaman herbal. Pertemuan kedua fokus pada edukasi pentingnya kebersihan diri dan lingkungan melalui eksperimen sederhana, simulasi cuci tangan yang benar, serta aksi bersih-bersih sekolah yang dikemas secara menyenangkan. Pertemuan terakhir mengajak siswa memahami pentingnya menjaga alam demi kesehatan bersama melalui kegiatan daur ulang barang bekas dan refleksi bersama. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, program diakhiri dengan evaluasi berupa post-test dan sesi refleksi untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap siswa.

Pelaksanaan dan Hasil Pengabdian

a. Pertemuan Pertama: Mengenal Hidup Sehat dari Alam



Gambar 1

Pertemuan pertama program *Kembali ke Alam* di SDN 01 Desa Sugihan mengusung tema “Mengenal Hidup Sehat dari Alam”. Kegiatan diawali dengan pre-test sederhana untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai makanan sehat dan kebiasaan makan sehari-hari. Tim pengabdian memberikan beberapa pertanyaan ringan seputar contoh makanan sehat dan tidak sehat, serta manfaat mengonsumsi sayur dan buah. Dari pre-test ini diketahui bahwa sebagian besar siswa masih menganggap makanan sehat sebatas makanan yang enak dan mengenyangkan, tanpa memahamii kandungan gizi serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Memasuki kegiatan inti, tim pengabdian menyampaikan cerita pendek tentang seorang anak yang sering sakit akibat kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food, tetapi akhirnya menjadi sehat dan kuat setelah beralih mengonsumsi makanan alami seperti sayur, buah, dan bahan pangan dari alam sekitar. Cerita ini dikemas menarik dan dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa, sehingga mampu membangkitkan minat mereka untuk bercerita dan berdiskusi tentang kebiasaan makan masing-masing. Sebagian besar siswa mengaku lebih sering membeli jajanan yang tidak sehat dibanding mengonsumsi sayuran atau buah di rumah.

Setelah itu, anak-anak diajak mengikuti permainan “Tebak Gizi” yang interaktif. Melalui gambar berbagai jenis buah, sayur, dan bahan makanan alami, siswa diminta menebak manfaat dari masing-masing makanan tersebut bagi kesehatan tubuh. Kegiatan

ini berlangsung meriah dan membuat siswa semakin paham bahwa setiap makanan alami memiliki kandungan gizi yang penting, seperti wortel yang baik untuk mata, bayam yang kaya zat besi, dan tomat yang mengandung vitamin C. Kegiatan ini membuka wawasan anak-anak tentang pentingnya memilih makanan sehat yang berasal dari alam.

Sebagai penutup kegiatan, siswa diajak praktek langsung menanam tanaman kangkung secara sederhana di polybag atau wadah bekas yang telah disediakan. Kangkung dipilih karena mudah tumbuh, cepat panen, dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti tinggi serat dan kaya zat besi. Anak-anak terlihat sangat antusias saat menanam dan menyiram bibit kangkung mereka sendiri. Melalui aktivitas ini, siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung bahwa mereka bisa menanam sendiri sayuran sehat yang nantinya bisa dikonsumsi. Hasil dari pertemuan pertama ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya makanan sehat dari alam dan semangat mereka untuk mulai mencoba menanam sendiri di lingkungan sekitar.

b. Pertemuan Kedua: Kebersihan Diri dan Lingkungan



Gambar 2

Pertemuan kedua dalam program *Kembali ke Alam* di SDN 01 Desa Sugihan mengusung tema “Lingkungan Bersih, Hidup Sehat” dengan fokus utama pada edukasi pentingnya menjaga kebersihan diri, terutama sikat gigi dan mencuci tangan yang benar. Kegiatan diawali dengan diskusi ringan bersama siswa tentang kebiasaan sehari-hari dalam menjaga kebersihan tubuh. Tim pengabdian memberikan pertanyaan seperti seberapa sering anak-anak menyikat gigi dan kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan. Dari hasil diskusi awal, diketahui bahwa sebagian besar siswa masih kurang memahami pentingnya menyikat gigi sebelum tidur dan mencuci tangan setelah beraktivitas.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi cara menyikat gigi yang benar. Tim pengabdian membawa alat peraga berupa model gigi besar dan sikat gigi mainan untuk memperagakan teknik menyikat gigi dari atas ke bawah dan dari dalam ke luar, termasuk membersihkan bagian lidah. Anak-anak diajak mempraktikkan secara langsung gerakan

menyikat gigi yang benar dengan sikat gigi masing-masing. Kegiatan ini berlangsung interaktif dan menyenangkan karena diselingi lagu anak-anak tentang gigi sehat. Anak-anak tampak antusias dan beberapa dari mereka mengaku baru mengetahui cara menyikat gigi yang benar selama ini.

Setelah itu, siswa diperkenalkan pada pentingnya mencuci tangan dengan sabun secara benar untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit. Tim pengabdian menjelaskan lima waktu penting mencuci tangan, yaitu sebelum makan, setelah dari toilet, setelah bermain, setelah memegang hewan, dan setelah batuk atau bersin. Siswa kemudian diajak praktik mencuci tangan menggunakan air dan sabun dengan mengikuti langkah-langkah sesuai standar WHO, mulai dari membasahi tangan, menggosok telapak dan punggung tangan, sela-sela jari, hingga membersihkan kuku. Lagu pendek tentang cuci tangan juga diperdengarkan untuk memudahkan anak-anak mengingat setiap gerakan.

Hasil dari pertemuan kedua ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari hidup sehat. Mereka terlihat bersemangat mempraktikkan cara menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar. Selain itu, anak-anak mulai menyadari bahwa kebersihan tubuh adalah tanggung jawab pribadi yang harus dilakukan setiap hari untuk mencegah penyakit. Melalui kegiatan ini, diharapkan terbentuk kebiasaan baik yang dapat diterapkan anak-anak di lingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga pola hidup sehat semakin tertanam dalam keseharian mereka.

c. Pertemuan Ketiga: Gaya Hidup Sehat dan Ramah



Gambar 3

Pertemuan ketiga dalam program *Kembali ke Alam* di SDN 01 Desa Sugihan mengusung tema “Gaya Hidup Sehat dan Ramah Lingkungan” sebagai penutup rangkaian kegiatan. Pada pertemuan ini, fokus diberikan pada pentingnya membiasakan diri hidup sehat sekaligus peduli terhadap lingkungan sekitar. Kegiatan diawali dengan diskusi ringan mengenai kebiasaan sehari-hari yang bisa dilakukan anak-anak untuk menjaga kesehatan

dan alam, seperti membuang sampah pada tempatnya, mengurangi jajan sembarangan, dan memanfaatkan barang bekas menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Sebagai bentuk penerapan langsung, anak-anak diajak mengikuti proyek kreatif membuat bunga lavender dari sedotan bekas dan vas dari botol bekas air mineral. Dalam kegiatan ini, anak-anak belajar bahwa barang-barang yang dianggap sampah ternyata bisa diubah menjadi benda berguna dan menarik. Sedotan yang tidak terpakai dibentuk menjadi bunga lavender, sementara botol bekas air mineral (Aqua) disulap menjadi vas bunga yang juga bisa berfungsi sebagai tempat pensil. Proses ini berlangsung seru karena anak-anak antusias menggunting, merangkai, dan menghias karya mereka masing-masing.

Setelah karya selesai dibuat, kegiatan dilanjutkan dengan sesi Refleksi dan Komitmen, di mana anak-anak diajak merenungkan kembali semua pelajaran yang telah mereka dapatkan dari awal program hingga pertemuan terakhir ini. Mereka menyampaikan pendapat tentang kegiatan favorit dan apa saja yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dari mereka menyebutkan keinginan untuk mulai lebih sering mencuci tangan, mengurangi jajan sembarangan, dan mencoba menanam sayur di rumah. Sebagai bentuk komitmen, siswa diajak menempelkan stiker di poster bertuliskan “Aku Siap Hidup Sehat dan Menjaga Lingkungan”.

Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian program. Dari hasil post-test, terlihat adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan perilaku ramah lingkungan. Melalui pertemuan ketiga ini, diharapkan anak-anak tidak hanya mendapatkan pengalaman baru, tetapi juga mulai menanamkan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari sebagai generasi peduli lingkungan dan kesehatan.

3. KESIMPULAN

Program pengabdian ini berhasil memberikan edukasi kepada siswa-siswi SDN 01 Desa Sugihan tentang pentingnya pola hidup sehat yang berbasis pada literasi lingkungan. Melalui tiga rangkaian pertemuan yang dikemas dengan metode interaktif, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara teori, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Mulai dari mengenal makanan sehat dari alam, belajar menjaga kebersihan diri seperti sikat gigi dan mencuci tangan yang benar, hingga memanfaatkan barang bekas menjadi karya bermanfaat, seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari siswa.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya hidup sehat dan menjaga lingkungan sekitar. Anak-anak mulai memahami bahwa kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan saling berkaitan, serta mereka memiliki peran penting dalam mewujudkannya. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi awal yang baik untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan ramah lingkungan sejak dini, sehingga siswa dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, W. (2021). Meningkatkan Kepedulian Lingkungan Melalui Program Daur Ulang di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 98-110.
- Indriani, R. (2023). Pentingnya Literasi Lingkungan dalam Pendidikan Dasar. *Jurnal Pendidikan Lingkungan*, 7(1), 45-56.
- Lestari, D. A., & Nugroho, S. (2021). Penguatan Literasi Lingkungan melalui Program Sekolah Adiwiyata. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(3), 214-225.
- Maulana, A. (2022). Penerapan Pola Hidup Sehat pada Anak Sekolah Dasar di Era Modern. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-132.
- Rahmawati, N. (2022). Edukasi Kebersihan Diri sebagai Upaya Pencegahan Penyakit di Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(2), 76-84.
- Sari, M. P. (2020). Pengaruh Edukasi Berkebun terhadap Pola Makan Sehat Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(4), 189-198.