

(LPJ)
LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN
JAGA DIRI JAGA SEHAT: YUK TERAPKAN
PERSONAL HYGIENE DAN YUK MAKAN SEHAT BIAR TUBUH
KUAT DI SDNU UNGGULAN KASIHAN



Dosen Pembimbing Akademik:

Ika Mustikan Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Kelompok 1C

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Rahmi Daeng Masenang | : 230101673 |
| 2. Rela Hefiva | : 230101675 |
| 3. Rifky Rial Mizad | : 230101676 |
| 4. Riska Jurisantika Maria Bela | : 230101677 |
| 5. Salwa Gamal Bachtar | : 230101679 |
| 6. Shelvia Diah Saputri | : 230101680 |

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. LANDASAN KEGIATAN

Kesehatan merupakan aset penting yang harus dijaga sejak usia dini. Anak-anak sekolah dasar berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga perlu mendapatkan edukasi yang tepat mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri (personal hygiene) serta mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Rendahnya kesadaran terhadap kebersihan dan pola makan sehat di usia anak-anak dapat berdampak buruk, seperti meningkatnya risiko infeksi, gangguan pencernaan, hingga masalah gizi yang mempengaruhi daya konsentrasi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, perlu adanya upaya promotif dan preventif yang menyenangkan dan mudah dipahami agar anak-anak mulai terbiasa dengan gaya hidup sehat.

Kegiatan edukasi dengan tema “Yuk, Terapkan Personal Hygiene dan Makan Sehat!” bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar kepada siswa SD tentang pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, serta memilih makanan yang bernutrisi. Pendekatan yang digunakan harus menyesuaikan dengan karakteristik anak-anak, yaitu melalui media visual menarik seperti leaflet dan presentasi interaktif yang dikemas dengan bahasa sederhana dan gambar yang mudah dikenali. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan pemahaman anak terhadap topik yang disampaikan, serta mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya diajak memahami konsep menjaga kebersihan dan pola makan sehat, namun juga diajak untuk mulai membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten. Diharapkan dengan adanya edukasi ini, anak-anak dapat menjadi agen kecil perubahan yang membawa dampak positif, baik untuk diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitarnya, seperti keluarga dan teman sebaya. Langkah kecil ini menjadi fondasi penting untuk menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan.

B. TUJUAN KEGIATAN

Kegiatan ini bertujuan untuk:

- Mengetahui tentang gambaran umum personal hygiene dan makanan bergizi
- Mengetahui cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang benar
- Mengetahui makanan yang sehat dan tidak sehat
- Memberikan manfaat dan pemberian kebutuhan personal hygiene

C. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat dari kegiatan ini meliputi

- Meningkatkan kesadaran anak tentang kebersihan diri

BAB II

GAMBARAN UMUM PELAKSANA

A. NAMA KEGIATAN

Kegiatan ini diberi nama “Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Kebersihan Diri dan Menjelaskan Manfaat Makanan Bergizi”. Nama ini dipilih untuk menggambarkan fokus utama kegiatan, yaitu pemberian edukasi kepada siswa/i tentang kebersihan diri serta penerapan melalui demonstrasi langsung, dan penjelasan makanan bergizi dan pemberian sarapan.

B. TEMA KEGIATAN

Tema kegiatan ini ada 2 tema yang diambil “Jaga Diri Jaga Sehat: Yuk Terapkan Personal Hygiene, dan Yuk Makan Sehat Biar Tubuh Kuat” Tema ini menekankan pada pentingnya menjaga kebersihan diri dan manfaat makanan bergizi serta mengetahui kandungan makanan yang dimakan

C. WAKTU KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Rabu. 18 Juni 2025

Waktu : 08.00 – 10.00 WIB

Pemilihan waktu ini mempertimbangkan ketersediaan waktu tanpa mengganggu proses belajar mengajar.

D. TEMPAT KEGIATAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan di laksanakan di SDNU UNGGULAN KASIHAN, alasan pemilihan sekolah ini melalui survey kelompok sesuai tujuan yang akan diambil tentang kurangnya menjaga kebersihan diri, dan kurangnya pengetahuan mereka tentang makanan yang bergizi. Lokasi sekolah yang kurang strategis serta kurangnya siswa/i.

E. PESERTA KEGIATAN

Peserta kegiatan ini meliputi anak anak di SDNU UNGGULAN KASIHAN, anak anak dari kelas 1-3 SD yang berjumlah 10 siswa/i, pada saat pelaksanaan yang hadir ada 7 siswa. Pemilihan

F. BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan ini terdiri dari Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi sikat gigi dan mencuci tangan yang benar. Pendidikan Kesehatan ini berfokus pada pengetahuan umum personal hygiene/kebersihan diri dan makanan yang bergizi. Kemudian ada sesi tanya jawab dan pengisian post test setelah Pendidikan Kesehatan di berikan.

G. PENYELENGGARA KEGIATAN/SUSUNAN PANITIA

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Mahasiswa Universitas Alma Ata yang terdiri dari:

1. Pembawa Acara : Rella Hefiva
2. Pemateri : Rifky Rial Mizad & Riska Jurisantika Maria Bela
3. Demonstrasi : Salwa Gamal Bachtar & Shelvia Diah Saputri
4. Perkeb : Semua Anggota
5. Dokumentasi : Rahmi Daeng Masenang

Panitia bertugas mengatur jalannya kegiatan, mulai dari persiapan materi, tempat, hingga pelaksana demonstrasi. Koordinasi dengan pihak sekolah juga dilakukan untuk memastikan kegiatan lancar.

H. PELAKSAAN KEGIATAN

Materi Pendidikan Kesehatan ini menjelaskan tentang Personal Hygiene, pengertian, jenis jenis, manfaatnya, dampak tidak dijaga. pendemonstrasian. Dan tentang makanan bergizi menjelaskan apa itu gizi, makanan yang tidak sehat, dampak makanan tidak sehat. 4 sehat 5 sempurna, 10 gizi seimbang.

Prosedur Pelaksanaan Demonstrasi sebagai berikut:

- Sikat Gigi
 - Menyikat di area bagian luar gigi depan (Gerakan atas bawah)
 - Menggosok gigi mulai dari depan ke kanan dan kiri (Gerakan memutar)
 - Gosok gigi bagian dalam (Gerakan keatas dan bawah)
 - Gosok permukaan gigi yang digunakan mengunyah kanan dan kiri
 - Sikat lidah kearah luar dengan lembut
- Cuci Tangan
 - Gosok kedua telapak tangan
 - Gosok punggung tangan secara bergantian
 - Gosok sela sela jari
 - Posisi kunci tangan
 - Putar jempur kedalam secara bergantian
 - Gosok ujung jari secara bergantian

I. BIAYA PELAKSANAAN

NO	BAHAN BAHAN	JUMLAH	HARGA
1	Phantom Gigi	1	Rp. 80.000
2	Bingkisan (Sikat gigi, odol, sabun, tote bag)	10	Rp. 106.000
3	Snack Guru	4	Rp. 53.000
4	Sarapan (Roti dan Susu)	10	Rp. 41.000
5	Doorprize (Buku, pensil dan totebag)	3	Rp. 36.000
6	Print Leaflet	15	Rp. 23.000
7	Alat demonstrasi	1	Rp. 18.376
8	Print Post Test	12	Rp. 12.000
9	DLL	-	Rp. 26.000
TOTAL			Rp. 395.376

J. MATERI SEMINAR

Menjaga kebersihan diri atau personal hygiene adalah kebiasaan penting yang harus dilakukan setiap hari agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Beberapa kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, mandi secara teratur, menyikat gigi dua kali sehari, dan menjaga kebersihan kuku merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan diri. Dengan membiasakan hidup bersih sejak kecil, tubuh akan lebih kuat melawan kuman dan bakteri yang bisa menyebabkan penyakit. Dan beberapa materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian *Personal Hygiene*
2. Jenis jenis
3. Manfaat
4. Dampak bila tidak dijaga
5. Langkah Langkah
6. Ajakan
7. Reminder

Selain menjaga kebersihan, anak-anak juga perlu membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin, dan mineral. Contoh makanan sehat antara lain sayur-sayuran, buah-buahan, lauk berprotein seperti telur dan ikan, serta air putih yang cukup. Makanan yang sehat akan membantu tubuh tumbuh dengan baik, lebih kuat, dan tidak mudah lelah.

Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak tidak hanya paham pentingnya menjaga kebersihan diri dan makan sehat, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjaga kebersihan dan memilih makanan yang sehat, anak-anak bisa tumbuh lebih ceria, aktif, dan siap belajar setiap hari. Kesehatan adalah investasi terbaik sejak dini.

K. GAMBARAN UMUM PELAKSAAN KEGIATAN

Sebelum kegiatan, dilakukan briefing/persiapan untuk menyiapkan siswa/i dan para guru untuk pelaksanaan pendkkes. Setelah penyuluhan dan demonstrasi, dilakukan posttest yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, khususnya tentang personal hygiene dan makan makanan yang sehat dan bergizi. Dengan hasil ini, diharapkan peserta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh di kehidupan sehari-hari.

BAB III

EVALUASI PROGRAM DAN DOKUMENTASI

A. EVALUASI KEGIATAN

Evaluasi kegiatan pendidikan Kesehatan Personal Hygiene dan tentang manfaat makanan bergizi menggunakan metode secara ceramah, diskusi, tanya jawab, leaflet, demonstrasi dan video dilaksanakan melalui posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.

1. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode secara ceramah mengenai kebersihan diri dan manfaat gizi dengan metode pembelajarannya yaitu: diskusi, tanya jawab, leaflet, demonstrasi, video, dan praktek secara langsung terkait:

- a. Personal hygiene (manfaat kebersihan diri, urutan kebersihan diri faktor resiko)
- b. Cara menggunakan alat kebersihan diri dan Langkah Langkah menyikat gigi dan cuci tangan yang benar

2. Hasil posttest

Setelah penyuluhan peserta di berikan post test untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan pemahaman mereka. Hasil post test menunjukkan peningkatan yang signifikan

- a. Sebagian siswa sudah mengetahui personal Hygiene meliputi menjaga kebersihan rambut, kulit, gosok gigi yang benar dan cuci tangan 6 langkah
- b. Sebagian siswa belum mengetahui personal Hygiene yang benar dan cara memenuhi kebutuhan gizi yang baik
- c. Sebagian siswa sudah mengetahui makanan makanan yang bergizi

3. Kesimpulan dan Evaluasi

Berdasarkan hasil Pendidikan Kesehatan yang sudah disampaikan dan dilakukan posttest, memperoleh hasil pengetahuan siswa tentang personal hygiene dan manfaat makanan bergizi lebih meningkat,

B. SARAN

1. Untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi, kegiatan sebaiknya lebih menekankan pada partisipasi aktif peserta. Salah satunya dengan menambah sesi tanya jawab interaktif, diskusi kelompok kecil, serta praktik langsung seperti simulasi mencuci tangan, menyikat gigi, atau memilih makanan bergizi. Dengan metode ini, peserta tidak hanya mendengar dan mencatat, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran, sehingga pemahaman dan penerapan materi akan lebih maksimal.
2. Pengadaan Alat Peraga Tambahan
khususnya cara memotong kuku yang benar. Oleh karena itu, diharapkan pada kegiatan selanjutnya dapat disediakan alat peraga atau demonstrasi langsung terkait pentingnya menjaga kebersihan kuku, serta langkah-langkah pemotongan kuku yang aman dan higienis.

LAMPIRAN

Daftar Hadir

**Berikut adalah daftar hadir siswa yang datang mengikuti Pendidikan Kesehatan
Dan post test**

NO	NAMA	Hasil post-test
1	Arsyad	10
2	Albi	8
3	Habibi	4
4	Nugroho	10
5	Rizqi	9
6	Ataka	10
7	Raya	10

DOKUMENTASI



MEDIA LEAFLET

oleh: 1C
JAGA DIRI JAGA SEHAT:
YUK TERAPKAN

PERSONAL HYGIENE

JENIS JENISNYA ADA APA AJA SI?!

- Kebersihan kulit
- Kebersihan rambut dan kepala
- Kebersihan mulut dan gigi
- Kebersihan kuku tangan dan kaki
- Kebersihan alat kelamin
- Kebersihan pakaian

PENGERTIAN
Personal Hygiene adalah kebersihan dan perawatan diri yang bertujuan mencegah penyakit, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini meliputi kebersihan rambut, mata, hidung, telinga, kuku, dan area genital

MANFAATNYA APA?
Menjaga kebersihan diri bikin tubuh kita menjadi sehat, bersih dan wangi. Kita juga jadi lebih nyaman, nggak gampang capek atau sakit, dan pastinya kelihatan rapi

GIMANA KALO TIDAK DIJAGA?
Bisa kena penyakit, seperti diare, jerawat, kudis, jamur dan penyakit lainnya. Lingkungan yang kotor, juga bikin kita ga nyaman, mudah sakit, dan bisa merusak kebersihan



???
GIMANA SI CARA JAGA KEBERSIHAN

MULAI DARI SEKARANG, YUK HIDUP BERSIH

- Mandi minimal 2x sehari
- Sikat gigi pagi dan malam
- Ganti baju bersih setiap hari
- Potong kuku seminggu sekali
- Cuci tangan pakai sabun
- Cuci handuk dan seragam minimal seminggu sekali

Kalau kita terbiasa jaga kebersihan, tubuh sehat, belajar jadi semangat, dan main makin asyik!

Ajak juga teman dan keluarga, supaya semuanya sehat bareng!

INGAT YAAA!
Kebersihan itu tanggung jawab kita semua. Yuk jaga kebersihan dan lingkungan sekitar kita



**Post-Test Personal Hygiene dan gizi untuk Anak
SD NU UNGGULAN KASIHAN**

Nama: _____

Kelas: _____

Tanggal: _____

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Sebaiknya kita mandi minimal berapa kali dalam sehari?

- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. Tidak perlu mandi

2. Kapan kita harus mencuci tangan?

- a. Sebelum makan dan setelah bermain
- b. Hanya saat tangan kotor
- c. Tidak perlu cuci tangan

3. Bagaimana cara menggosok gigi yang benar?

- a. Digosok cepat 5 detik
- b. Digosok perlahan selama 2 menit, atas-bawah
- c. Hanya berkumur dengan air

4. Apa yang terjadi jika tidak menjaga kebersihan tubuh?

- a. Tubuh menjadi sehat
- b. Bisa sakit karena kuman
- c. Tidak ada pengaruh

5. Kapan kita harus memotong kuku?

- a. Saat kuku sudah panjang/kotor
- b. Tidak perlu dipotong
- c. Hanya saat liburan

6. Kapan kita harus mandi?

- a. Setelah bangun tidur dan sebelum tidur malam
- b. Hanya kalau berkeringat
- c. Saat liburan saja
- d. Kalau teman-teman mandi
- e. Tidak tahu

7. Bagian tubuh mana yang harus selalu dibersihkan saat mandi?

- a. Seluruh tubuh (rambut, tangan, kaki, dll.)
- b. Hanya wajah
- c. Hanya perut
- d. Tidak perlu sabun
- c. Cukup basuh air

8. Alat yang digunakan untuk menggosok gigi adalah...

- a. Sapu dan ember
- b. Sikat gigi dan pasta gigi
- c. Sendok dan garpu

9. Mengapa kita harus mandi setiap hari?

- a. Agar badan tetap bersih dan sehat
- b. Supaya baju cepat basah
- c. Agar lantai kamar mandi licin

10. Agar rambut tetap bersih dan sehat, kita harus...

- a. Jarang menyisir rambut
- b. Mencuci rambut secara teratur
- c. Membiarkan rambut kotor

11. Makanan mana yang termasuk "4 Sehat 5 Sempurna"?

- a. Burger + soda
- b. Nasi + ikan + sayur + susu
- c. Keripik + cokelat
- d. Mi instan

12. Manfaat sayur dan buah adalah...

- a. Bikin ngantuk
- b. Tingkatkan daya tahan tubuh
- c. Buat badan gemuk
- d. Sulit dicerna

13. Contoh camilan sehat adalah...

- a. Permen & keripik
- b. Pizza
- c. Buah potong + yogurt
- d. Minuman soda