



GEN-Z SEHAT :Gerakan Edukasi Gizi, PHBS untuk Sehat Anak dan Keluarga di Desa

***Afrina Januarista, Siti Mutia, Nur Fadila, Ardiansya A. Abdullah, Dhya Nazwa Maliha, Nurmawati Lamang, Enjelina Sinaga, Ni Nyoman Nick Tiadora, Indriyani, Jovanca Estevania Lynch Sihombing, Patrisia Maura Gana, Mohammad Rezal, Noval Huntala, Lisa Rahmita, Andina Marcelina, Anisa Adianti Sapari**

Program Studi Keperawatan dan Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah 94148, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: lysarahmita9420@gmail.com

Diterima: Agustus 2025; Direvisi: Sepetember 2025; Diterbitkan: November 2025

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran gizi seimbang dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar di Desa Ganti. Permasalahan utama adalah rendahnya pemahaman anak terhadap pentingnya gizi dan kebersihan diri. Melalui program GEN-Z SEHAT (Gerakan Edukasi Gizi, PHBS untuk Sehat Anak dan Keluarga di Desa) dilakukan sosialisasi, demonstrasi kebersihan tangan, dan pendampingan pembiasaan hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan perilaku anak dalam menerapkan PHBS serta kebiasaan makan bergizi, dengan nilai rata-rata berada pada kategori baik, yang sekaligus berkontribusi terhadap pencapaian tujuan SDGs nomor 3 tentang kesehatan yang baik dan kesejahteraan, serta memiliki potensi keberlanjutan melalui pembiasaan perilaku sehat di lingkungan sekolah. Program ini menyimpulkan bahwa edukasi interaktif berbasis pendampingan efektif menumbuhkan perilaku sehat anak sekolah di lingkungan pedesaan.

Kata Kunci: Anak sekolah dasar, Gizi seimbang, Perilaku hidup bersih dan sehat

GEN-Z SEHAT (*Nutrition and CHLB Education Movement for Healthy Children and Families in Rural Areas*)

Abstract

This community service program aims to increase awareness of balanced nutrition and clean and healthy living behavior (PHBS) among elementary school students in Ganti Village. The main issue identified is the low level of children's understanding of the importance of nutrition and personal hygiene. Through the GEN-Z SEHAT Program (Nutrition and PHBS Education Movement for Healthy Children and Families in the Village), activities included socialization sessions, hand hygiene demonstrations, and mentoring to develop healthy lifestyle habits. Evaluation results showed an improvement in students' understanding and behavior in practicing PHBS and healthy eating habits, with average scores categorized as good. This outcome contributes to the achievement of SDG Goal 3: Good Health and Well-being, and demonstrates sustainability potential through the habituation of healthy behaviors within the school environment. The program concludes that interactive, mentoring-based education is effective in fostering healthy behaviors among elementary school children in rural areas.

Keywords: Balanced nutrition, Clean and healthy living behavior, Elementary school children

How to Cite: Januarista, A., Rahmita, L., Fadila, N., Abdullah, A. A., Maliha, D. N., Lamang, N., Sinaga, E., Tiadora, N. N. N., Indriyani, I., Sihombing, J. E. L., Gana, P. M., Rezal, M., Huntala, N., Rahmita, L., Marcelina, A., & Sapari, A. A. (2025). GEN-Z SEHAT: Nutrition and CHLB Education Movement for Healthy Children and Families in Rural Areas:. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 7(4), 818-826. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v7i4.3721>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v7i4.3721>

Copyright©2025, Januarista et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Masalah gizi anak dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Anak-anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan pertumbuhan dan penyakit infeksi akibat pola makan yang tidak seimbang serta kebiasaan hidup yang kurang bersih (Pritasari, 2024). Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting nasional masih berkisar 21,5%, dengan kontribusi terbesar berasal dari kelompok usia sekolah dasar (Kemenkes RI, 2024). Lingkungan rumah dan sekolah memiliki peran besar dalam membentuk perilaku makan serta kebiasaan sehat anak. Perkembangan gaya hidup modern menyebabkan anak-anak lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta jarang mencuci tangan dengan benar, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit infeksi pencernaan (Aristi, 2025).

Hasil pengkajian lapangan di Kelurahan Ganti, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala, menunjukkan masih ditemukannya anak dengan status gizi kurang (stunting) serta perilaku hidup bersih yang belum optimal, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan. Dalam konteks global, negara seperti Thailand dan Filipina telah berhasil menurunkan angka stunting melalui intervensi sekolah berbasis gizi dan kebersihan (Sangalang, 2022). Pendekatan serupa diterapkan di Indonesia melalui program UKS dan edukasi PHBS, namun efektivitasnya masih terbatas karena kurangnya pendampingan berkelanjutan (Inriyana, 2025). Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi dan PHBS di sekolah menjadi sangat mendesak dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif yang selaras dengan pencapaian SDGs. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya makanan bergizi dan perilaku bersih dalam kehidupan sehari-hari.

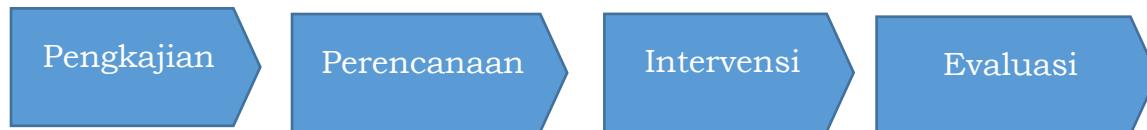
Analisis menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi anak dengan praktik perilaku hidup sehat di lapangan. Anak-anak memahami konsep makanan sehat secara terbatas, namun belum menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari. Oleh karena itu, pendekatan baru melalui model edukasi partisipatif berbasis demonstrasi dan praktik langsung (*learning by doing*) diterapkan dalam kegiatan ini. Metode tersebut melibatkan siswa dalam simulasi “Isi Piringku” dan praktik cuci tangan enam langkah yang dipandu mahasiswa, dimana pendekatan partisipatif ini terbukti efektif meningkatkan perilaku positif pada anak. Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi antara edukasi gizi seimbang, praktik PHBS, dan penguatan peran guru sebagai pendamping berkelanjutan di sekolah, yang dapat dijadikan model replikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak sekolah dasar dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat. Secara ilmiah, kegiatan ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu promosi kesehatan dan pendidikan gizi berbasis komunitas melalui pendekatan partisipatif. Selain itu, kegiatan ini juga berupaya memperluas model edukasi partisipatif sebagai inovasi dalam strategi pemberdayaan masyarakat, sehingga dapat menjadi acuan dalam penerapan intervensi edukatif yang lebih efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Kontribusinya mendukung pencapaian SDGs, dengan indikator utama berupa peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang, praktik cuci tangan, serta kebiasaan memilih makanan sehat di lingkungan sekolah (Irawan, 2024).

Selain itu, kegiatan GEN-Z SEHAT tidak hanya memperkuat peran UKS sebagai wadah pembinaan kesehatan sekolah, tetapi juga memperluas fungsinya menjadi platform kolaboratif dan inovatif yang menumbuhkan generasi sehat, cerdas, dan berdaya saing dalam menghadapi tantangan era modern. Pendekatan GEN-Z SEHAT dirancang sebagai model edukasi partisipatif dan kolaboratif yang melibatkan secara aktif mahasiswa, guru, dan siswa dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan kesehatan. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai agen perubahan yang berperan dalam menyebarluaskan perilaku sehat di lingkungan sekolahnya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek, tetapi juga sebagai bentuk transfer ilmu dan teknologi perilaku kesehatan kepada masyarakat sekolah untuk membangun generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif (*Participatory Action Based Education*), dengan tahapan yakni identifikasi masalah, perencanaan, implementasi dan evaluasi (Nuryana, 2024). Kegiatan dilaksanakan di SDIT Ibnu Kasir, Kelurahan Ganti, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala selama Agustus 2025 oleh mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu. Fokus kegiatan adalah edukasi gizi seimbang dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) untuk anak usia sekolah sebagai upaya pencegahan stunting dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Tahap Kegiatan

Sasaran utama kegiatan adalah siswa SDIT Ibnu Katsir Banawa di RT 001/RW 001 Kelurahan Ganti. Mitra kegiatan meliputi guru sekolah, kader posyandu, dan tenaga kesehatan Puskesmas Ganti. Pihak kelurahan dan orang tua mendukung kegiatan dengan menyediakan fasilitas dan mengawasi penerapan perilaku hidup bersih. Seluruh kegiatan disepakati dalam Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) sebagai bagian dari

kolaborasi lintas sektor. Sinergi ini memperkuat komitmen bersama dalam peningkatan gizi dan kebersihan anak sekolah.

Ilmu dan teknologi yang diperkenalkan meliputi konsep gizi seimbang, praktik cuci tangan enam langkah, serta penerapan PHBS di lingkungan sekolah. Materi disampaikan dengan media leaflet, poster bergambar, dan simulasi interaktif agar mudah dipahami anak. Pendekatan ini menekankan pendidikan kesehatan berbasis perilaku menggunakan teori *Health Education* dan *Behavioral Change*, yang menumbuhkan perubahan pengetahuan dan kebiasaan sehat pada anak sejak dini (Kirat, 2024).

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi lembar observasi perilaku PHBS, panduan tanya jawab interaktif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan, wawancara singkat dengan guru pendamping, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan. Penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran angka, melalui tanya jawab interaktif antara fasilitator dan siswa di akhir sesi penyuluhan. Setiap indikator dievaluasi menggunakan skala penilaian empat tingkat yang menggambarkan tingkat pemahaman peserta terhadap materi. Skala ini dimulai dari kategori paling rendah, yaitu belum memahami (nilai 1), kemudian meningkat ke cukup memahami (nilai 2), memahami (nilai 3), hingga kategori tertinggi yaitu sangat memahami (nilai 4). Melalui sistem penilaian ini, diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai sejauh mana peserta mampu menyerap dan menjelaskan kembali materi yang diberikan selama kegiatan edukasi berlangsung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung yang didasarkan pada perubahan perilaku, respons peserta, dan dinamika interaksi selama penyuluhan. Fasilitator mengamati bagaimana siswa memahami materi melalui cara mereka menjawab pertanyaan, berpartisipasi aktif dalam diskusi, serta mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri. Guru dan kader kesehatan juga memberikan umpan balik mengenai antusiasme anak dan kemudahan mereka dalam menerima materi gizi seimbang.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) secara umum berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan lancar mulai dari tahap sosialisasi hingga evaluasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa sekolah dasar dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, para siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, memilih makanan yang tepat, serta membiasakan gaya hidup sehat sejak usia dini.

Mengetahui sejauh mana efektivitas kegiatan edukasi tersebut, dilakukan penilaian pemahaman siswa terkait materi gizi dan PHBS. Hasil analisis penilaian tersebut kemudian disajikan dalam Tabel 2. Secara keseluruhan, skor rata-rata dari setiap komponen menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap materi yang

diberikan. Komponen seperti pengertian PHBS, ciri makanan sehat, dan komposisi gizi seimbang memperoleh nilai rata-rata yang tinggi, menandakan bahwa siswa mampu memahami konsep dasar dengan cukup baik. Sementara itu, pemahaman mengenai manfaat PHBS dan contoh penerapannya juga menunjukkan hasil yang positif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan PKM telah memberikan dampak edukatif yang signifikan. Selain memahami konsep, siswa juga diharapkan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam perilaku sehari-hari sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Tabel 2. Hasil Penilaian Edukasi Gizi dan PHBS

No Komponen	Nilai Rata-rata Indikator Nilai (Skala)	
1 Pengertian PHBS	3.50	4
2 Contoh PHBS	3.25	4
3 Manfaat PHBS	3.30	4
4 Ciri Makanan Sehat	3.50	4
5 Komposisi Gizi Seimbang	3.70	4

Hasil penilaian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap materi edukasi gizi dan PHBS berada pada kategori baik. Nilai rata-rata pada setiap komponen berada mendekati skor maksimal, yang menandakan bahwa materi yang disampaikan selama kegiatan PKM dapat diterima dengan baik oleh para siswa. Komponen dengan nilai tertinggi terdapat pada aspek komposisi gizi seimbang dengan rata-rata 3,70, menunjukkan bahwa siswa mampu memahami konsep penting mengenai pemilihan makanan yang seimbang antara karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Sementara itu, pemahaman terkait pengertian PHBS dan ciri makanan sehat juga menunjukkan capaian yang kuat, masing-masing dengan nilai 3,50.

Walaupun nilai pada komponen contoh PHBS dan manfaat PHBS sedikit lebih rendah dibandingkan komponen lainnya, capaian ini tetap menggambarkan bahwa siswa telah memperoleh pemahaman yang cukup baik mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam konteks sehari-hari. Nilai tersebut juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan kegiatan lanjutan, khususnya dalam memperkuat praktik nyata PHBS di lingkungan sekolah maupun rumah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan PKM tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan positif pada siswa. Dengan pemahaman yang memadai mengenai gizi seimbang dan PHBS, siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten serta menjadi agen perubahan bagi teman sebaya dan lingkungan sekitar. Jika ditindaklanjuti dengan kegiatan pendampingan berkelanjutan, capaian ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan kesehatan dan kualitas hidup anak sekolah dasar.

Edukasi Gizi Sehat

Kegiatan edukasi gizi sehat dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2025 di SDIT Ibnu Katsir Banawa dengan sasaran 100% siswa. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif mengenai konsep Isi Piringku, pentingnya makanan bergizi seimbang, dan praktik konsumsi pangan sehat. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan edukasi gizi sehat kepada siswa sekolah dasar, diperoleh skor rata-rata sebesar 3,50 pada aspek ciri-ciri makanan sehat dan 3,70 pada aspek komposisi gizi seimbang dari skala maksimum 4. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat pemahaman yang baik hingga sangat baik terhadap materi yang diberikan.

Hasil analisis ini menggambarkan bahwa program edukasi gizi sehat berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi. Hal tersebut selaras dengan panduan Kementerian Kesehatan RI yang menekankan pentingnya edukasi gizi sejak usia sekolah dasar sebagai bagian dari upaya mencegah masalah gizi ganda di Indonesia (Kemenkes RI, 2024). Edukasi berbasis partisipatif seperti permainan dan praktik visual lebih efektif meningkatkan retensi pengetahuan anak dibanding metode ceramah tunggal (Waruwu, 2025).

Secara teoritis, kegiatan ini juga mendukung konsep Health Promotion Model yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan dan motivasi individu terhadap manfaat perilaku tersebut (Nabergoj, 2023). Setelah pelaksanaan kegiatan, siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang tetapi juga mampu mengaitkannya dengan praktik sehari-hari seperti membawa bekal sehat dan mengurangi jajanan tidak bergizi. Hambatan yang ditemui adalah keterbatasan waktu sehingga pembahasan belum mencakup topik lanjutan.

Edukasi PHBS

Edukasi PHBS dilakukan bersamaan dengan kegiatan penyuluhan gizi di sekolah dengan pendekatan interaktif dan praktik langsung mencuci tangan enam langkah menggunakan sabun (gambar 2). Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa belum mengetahui waktu penting mencuci tangan dan masih banyak yang tidak menggunakan sabun saat melakukannya. Setelah intervensi, seluruh siswa mampu mendemonstrasikan teknik cuci tangan dengan benar dan memahami pentingnya menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekolah.



Gambar 2. Edukasi Terkait Gizi Anak dan PHBS

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa sekolah dasar, diperoleh rata-rata skor pemahaman yang menunjukkan tingkat keberhasilan program berada pada kategori baik. Skor tertinggi terdapat pada aspek pengertian PHBS dengan nilai rata-rata 3,50 (skala 4), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami konsep dasar PHBS dengan cukup baik dan mampu menjelaskan maknanya menggunakan bahasa sendiri.

Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi sederhana seperti praktik langsung dapat meningkatkan perilaku kesehatan anak sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Situmeang (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik meningkatkan pembentukan kebiasaan bersih dibanding pendekatan teori semata. Kegiatan PHBS di sekolah menjadi langkah preventif penting dalam mencegah penyakit menular seperti diare dan infeksi kulit (WHO, 2024).

Dari sisi teoritis, pelaksanaan kegiatan ini merefleksikan prinsip teori *Social Learning Bandura*, di mana anak belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap model perilaku yang dicontohkan (Sunyoto, 2025). Dengan melihat fasilitator dan guru melakukan praktik PHBS, siswa lebih mudah memahami dan menirunya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penerapan PHBS di lingkungan sekolah mendukung pencapaian Program Sekolah Sehat yang dicanangkan Kemenkes sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Kemenkes RI, 2023).

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan sarana cuci tangan di sekolah yang hanya tersedia di beberapa titik. Namun, antusiasme siswa dan dukungan guru memungkinkan keberlanjutan program melalui integrasi ke kegiatan rutin sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan PHBS pada anak sekolah di Kelurahan Ganti berhasil meningkatkan pemahaman dan praktik perilaku sehat siswa dimana rata-rata pemahaman siswa terkait PHBS berada pada

kategori baik (rata-rata skor 3,50) dan gizi seimbang berada pada kategori baik (rata-rata skor 3,60). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif menumbuhkan kesadaran hidup sehat sejak dini dan mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan di Kelurahan Ganti.

REKOMENDASI

Perlunya penguatan program edukasi gizi dan PHBS secara berkelanjutan melalui pembentukan “Sekolah Gizi dan PHBS” yang melibatkan guru, kader kesehatan, dan orang tua siswa. Upaya ini bertujuan menumbuhkan kebiasaan makan sehat serta perilaku bersih sejak dini. Untuk menjaga keberlanjutan program, disarankan peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan dan pemanfaatan teknologi edukatif seperti video pembelajaran dan modul digital sederhana. Integrasi materi gizi dan PHBS dalam kurikulum muatan lokal sekolah juga menjadi strategi penting agar edukasi kesehatan dapat berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara Palu, serta kepada pemerintah kelurahan, Ketua RT 01 RW 01, kader kesehatan, masyarakat Kelurahan Ganti, dan dosen pembimbing lapangan atas bantuan dan kerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENCES

- Aristi. (2025). *Hubungan perilaku makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri Pajaran 1 Rembang, Kabupaten Pasuruan. KesehatanKreatif*, 7(1). <https://jurnalversa.com/s/index.php/jrki>
- Inriyana. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan mengenai PHBS di lingkungan Sekolah Dasar Negeri Rancamedalwangi, Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(3), 509–517. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3431>
- Irawan. (2024). Sustainable Development Goals program in primary schools in the ASEAN region: A bibliometric and systematic review 2014–2024. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 16–27. <https://doi.org/10.26740/eds.v8n2.p16-27>
- Kemenkes RI. (2023). Germas kembali digaungkan di tahun 2023. Badan Kebijakan Pengembangan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/germas-kembali-digaungkan-di-tahun-2023/>
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198/>
- Kirat. (2024). Behavioral change interventions, theories, and techniques to reduce physical inactivity and sedentary behavior in the general population: A scoping review. *BMC Public Health*, 24, 2099. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19600-9>
- Nabergoj. (2023). Theory analysis: The Health Promotion Model and

- motivation in physical activity. Health Promotion Practice.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37130795/>
- Nuryana. (2024). Pendekatan partisipatif dalam program sosial: Tinjauan sistematis literatur.
- Pritasari. (2024). *The effect of nutrition education on knowledge, nutrient intake, and physical activity of children with overweight and obesity at elementary school in Jakarta, Indonesia. International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(3), 1058–1065. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20240603>
- Sangalang. (2022). *School water, sanitation, and hygiene (WaSH) intervention to improve malnutrition, dehydration, health literacy, and handwashing: A cluster-randomised controlled trial in Metro Manila, Philippines. BMC Public Health*, 22, 2034. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14398-w>
- Situmeang. (2024). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). IKRA-ITH ABDIMAS*, 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Sunyoto. (2025). *Teori kognitif sosial: Konsep dasar dan teori pendukung.* YPAD Penerbit.
- Waruwu. (2025). *Implementasi pembelajaran aktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah dasar. Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 3(3), 255–267. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i3.1942>
- WHO. (2024). *Sanitation (Fact sheet)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation>