

Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta

Nasri Nasri¹, Vera Estefania Kaban², Hariyadi Dharmawan Syahputra³, Junius Gian Ginting⁴, Chyntia Glori Tania⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Senior Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

⁵Rumah Sakit Murni Teguh Memorial Hospital Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

Email: ¹nasri32.xb@gmail.com, ²erakaban20@gmail.com, ³dharmawanhariyadi@gmail.com, ⁴junius06gian@gmail.com, ⁵chyntiagt1@gmail.com

Abstract

Achieving a healthy lifestyle requires a series of consistent steps, such as regular exercise, eating healthy and nutritious foods, getting enough rest, implementing a clean and healthy lifestyle, and consuming vitamins to boost external immunity. There is also concern about improving the health of children and adolescents, especially children who may have a minimal immune system that needs to be strengthened. The purpose of this activity is to provide education and counseling on how to live a clean and healthy lifestyle and to provide knowledge to children about the use of vitamins. The method of this activity is that children are first given questions for a pre-test about a clean and healthy lifestyle and vitamins, then present the material and close it with a post-test. As a result, only 8,57% of the students knew what a healthy lifestyle and vitamins were at the time of the pre-test. After the presentation of the material, the increase in children's knowledge increased by an average of 86,1%. The activity's conclusion is that it can teach children about living a healthy lifestyle and consuming vitamins. .

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Vitamins, Children

Abstrak

Pencapaian untuk pola hidup sehat harus dilakukan beberapa langkah secara konsisten, seperti olahraga yang teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, istirahat yang cukup, menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan mengonsumsi vitamin sebagai peningkatan imunitas eksternal. Tidak lepas juga perhatian untuk peningkatan kesehatan anak hingga remaja, khususnya bagi anak yang mungkin memiliki defisiensi sistem kekebalan tubuh sangat diperlukan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat serta memberikan pengetahuan kepada anak-anak tentang penggunaan vitamin. Metode kegiatan ini adalah memberikan edukasi atau penyuluhan. Sasarannya adalah seluruh anak-anak di Panti Asuhan Claresta. Kegiatan pengabdian dilakukan evaluasi dengan menggunakan kuisioner. Anak-anak terlebih dahulu diberikan kuisioner untuk *pre-test* tentang pola hidup bersih dan sehat dan vitamin, kemudian pemaparan materi dan ditutup dengan *post-test*. Hasilnya pada saat *pre-test* pengetahuan mereka hanya 8,57% yang memahami tentang pola hidup sehat dan vitamin, setelah pemaparan materi, peningkatan pengetahuan anak-anak meningkat dengan rata-rata 86,1%. Kesimpulan kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan kepada anak-anak untuk menerapkan pola hidup sehat dan mengonsumsi vitamin.

Kata Kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat, Vitamin, Anak

A. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat dan bersih adalah suatu tindakan peningkatan kesehatan, dimana saat ini kesehatan adalah faktor utama dan sangat penting untuk kelangsungan hidup seseorang. Kesehatan merupakan kondisi dimana seseorang terbebas dari penyakit. Apabila seseorang terserang sebuah penyakit harta sebanyak

apapun dapat habis untuk biaya pengobatan, oleh karena alasan tersebut muncul sebuah istilah yang mengatakan bahwa sehat itu mahal (Harahap et al., 2020). Kesehatan adalah hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur kesejahteraan masyarakat yang sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia (Nasri et al., 2022). Mencegah sakit adalah hal yang lebih mudah dan murah jika dibandingkan dengan mengobati penyakit. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah dengan bergaya hidup sehat dan banyak mengkonsumsi multivitamin sebagai peningkatan sistem imun dari luar tubuh (Anam, 2016). Mengkonsumsi makanan sehat, tinggi vitamin, kaya akan serat, dan mineral adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh seseorang dan langkah tersebut juga merupakan salah satu langkah pola hidup bersih dan sehat (Natsir, 2019).

Gaya hidup sehat adalah upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan kesehatan, menciptakan hidup yang sehat dan menerapkan kebiasaan berperilaku yang sehat dan bersih. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memperkuat budaya individu, kelompok atau masyarakat untuk peduli terhadap kesehatan dan menjadikan terciptanya kualitas hidup yang lebih baik sebagai prioritas. PHBS pada hakekatnya adalah upaya penyampaian pola hidup sehat melalui individu, kelompok atau masyarakat luas, dengan menggunakan saluran komunikasi untuk menyampaikan informasi yang berbeda-beda (Indriastuti & SE, 2021). Saat ini masyarakat banyak yang terlalu sepele dengan kehidupan bersih dan sehat, seperti contoh sederhana yang banyak terjadi adalah sering lupa mencuci tangan sebelum mengkonsumsi sesuatu, buang sampah sembarangan, terlalu banyak merokok dan kurang mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Oleh karena itu dianggap perlu kembali untuk membangkitkan slogan pola hidup sehat di tengah masyarakat.

Selain pola hidup sehat, mengkonsumsi vitamin juga merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga sistem imun. Pada dasarnya sistem imun memiliki kemampuan dengan sendirinya sebagai pertahanan terhadap mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus dan bakteri, akan tetapi jika dikombinasi dengan penggunaan vitamin efek yang dihasilkan akan jauh lebih baik. Vitamin adalah zat esensial yang diperlukan oleh tubuh untuk membantu kelancaran metabolisme tubuh. (Elvira et al., 2021)

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dilakukan di Panti Asuhan Claresta. Anak-anak panti asuhan ini berasal dari kelompok yatim/piatu/yatim piatu dan anak-anak kurang mampu. Anak-anak panti asuhan seharusnya mendapatkan perhatian khusus tentang bagaimana pola hidup bersih dan sehat dan juga mendapatkan asupan konsumsi vitamin yang cukup, baik secara alami maupun vitamin yang beredar di pasaran dalam bentuk tablet maupun kapsul.

Suatu bentuk media edukasi cetak yang mudah digunakan untuk mengajarkan anak tentang PHBS. Kegiatan ini bekerjasama dengan dosen dan mahasiswa. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat serta penggunaan vitamin pada anak di Panti Asuhan Claresta. Sehingga hasil akhir kegiatan ini diharapkan anak-anak yang berada di Panti Asuhan tersebut dapat melatih anak-anak menjaga kebersihan diri dan kebersihan lingkungan, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan mengetahui vitamin apa saja yang dibutuhkan sendiri, manfaat vitamin dan dari mana sumbernya. Vitamin apa saja yang didapatkan dan bagaimana cara mendapatkan vitamin yang tepat.

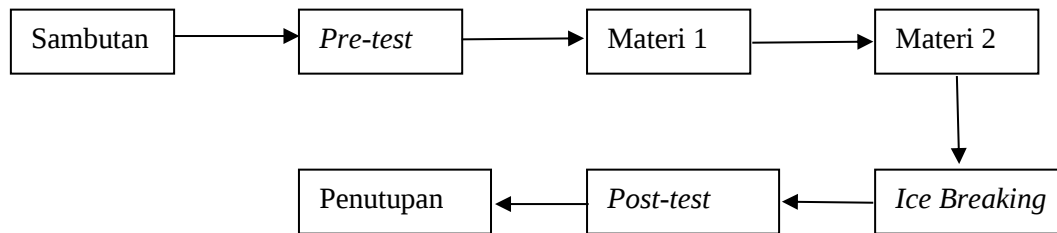
B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Panti Asuhan Claresta. Panti asuhan ini memiliki 35 orang anak asuhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penelitian tindakan dan program kegiatan partisipatif bersama anak panti asuhan. Langkah kerja bakti ini dilakukan untuk mengedukasi anak-anak Panti Asuhan Claresta tentang pola hidup bersih dan sehat serta penggunaan vitamin. Rangkaian kegiatan dimulai dari tahapan persiapan yaitu penyampaian kata sambutan oleh ketua Panitia Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan dilanjutkan oleh Bapak Ketua Panti Asuhan. Tahapan evaluasi yaitu sebelum dilakukan pemaparan materi dilakukan terlebih dahulu *pre-test* untuk mengetahui bagaimana materi yang akan disampaikan sudah diketahui oleh anak-anak panti asuhan.

Kegiatan berlanjut dengan pemaparan materi pertama yaitu terkait dengan pola hidup bersih dan sehat. Kemudian dijeda beberapa menit dan dilanjutkan pemaparan materi penggunaan vitamin pada anak-anak. Setelah pemaparan materi berakhir kemudian diadakan sedikit *games ice breaking* dan diakhiri dengan *post-test* untuk mengetahui sejauh mana ilmu yang didapatkan setelah pemaparan materi. Kegiatan evaluasi

bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan edukasi terhadap pengetahuan peserta mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penggunaan vitamin.

Adapun bagan alir kegiatan sebagai berikut:



Tujuan dilakukannya *pre-test* dan *post-test* adalah untuk mengetahui perkembangan informasi yang diberikan sebelum pemaparan materi dan setelah pemaparan materi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

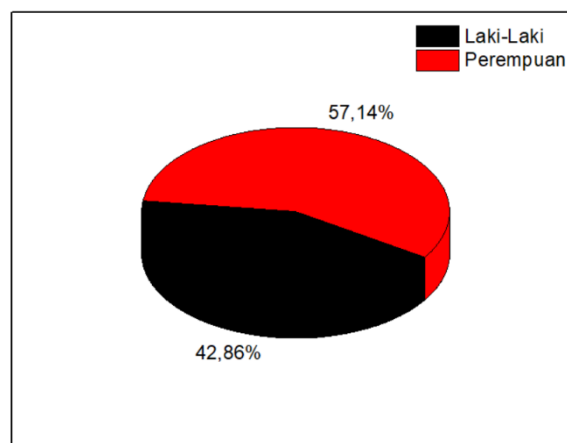
Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan materi yang bertujuan untuk mengingatkan sekaligus memberikan informasi mengenai pola hidup bersih dan sehat serta penggunaan vitamin pada anak-anak di Panti Asuhan guna dalam meningkatkan derajat Kesehatan di Panti Asuhan. Dalam pengabdian ini menargetkan peserta anak-anak karena pentingnya untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat dan pentingnya untuk mengetahui pola penggunaan vitamin baik yang secara alami ataupun vitamin yang beredar dipasaran, meningkatkan kesadaran pada anak-anak betapa pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin secara alami. Tubuh pada sarnya akan menyerap kebutuhan vitamin yang diperlukan oleh tubuh

Distribusi Sasaran Penyuluhan

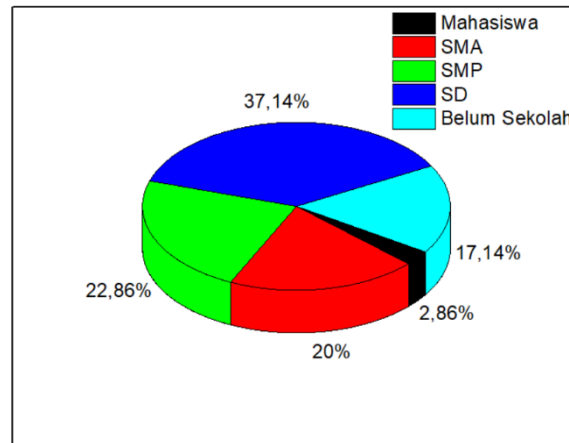
Distribusi sasaran penyuluhan berdasarkan beberapa indicator. Pertama distribusi sasaran penyuluhan berdasarkan jenis kelamin. Sebanyak 57,14% merupakan anak dengan jenis kelamin perempuan dan sebanyak 42,86% anak dengan jenis kelamin laki-laki. Gambar grafik distribusi sasaran berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 1.

Distribusi sasaran berikutnya berdasarkan tingkatan Pendidikan. Tingkatan Pendidikan dibagi menjadi 5 kategori yaitu Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Dasar (SD), dan belum sekolah. Berdasarkan data sebanyak 2,86% atau 1 anak merupakan mahasiswa, 20% SMA (7 orang), 22,86% SMP (8 orang), 37,14% SD (13 orang) dan belum sekolah 17,14% (6 orang). Gambar grafik distribusi sasaran berdasarkan tingkat Pendidikan dapat dilihat pada gambar 2.

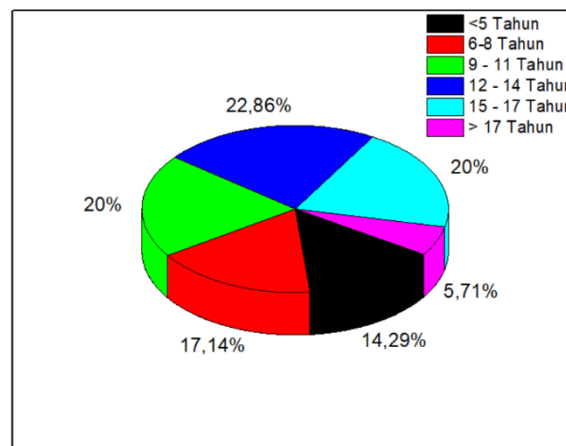
Selain kedua distribusi sasaran diatas, distribusi lainnya merupakan sasaran menurut usia yang dibagi menjadi usia < 5 tahun sebanyak 14,29% (5 orang), 6-8 tahun 17,14% (6 orang), 9-11 tahun 20% (7 orang), 12-14 tahun 22,86% (8 orang), 15-17 tahun 20% (7 orang) dan > 17 tahun 5,71% (2 orang). Total keseluruhan anak berjumlah 35 orang.



Gambar 1. Grafik Distribusi Sasaran Penyuluhan Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 2. Grafik Distribusi Sasaran Penyuluhan Berdasarkan tingkat Pendidikan



Gambar 3. Grafik Distribusi Sasaran Penyuluhan Berdasarkan Usia

Edukasi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Penggunaan Vitamin

Kegiatan ini dilakukan dengan pemaparan materi terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Penggunaan Vitamin. Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diajarkan kepada anak-anak adalah menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CPTS), menggunakan jamban yang sehat, menguras air agar tidak menampung jentik nyamuk, makan makanan sehat, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok (Herniwanti et al., 2020). Mengajarkan manfaat perilaku hidup sehat dan bersih diantaranya:

1. Terciptanya lingkungan tempat tinggal yang bersih dan sehat
2. Meningkatkan semangat untuk tinggal di rumah
3. Melindungi penghuni rumah dari penyakit yang disebabkan virus dan bakteri

Pemberian edukasi tentang penggunaan vitamin kepada anak-anak. Materi yang disampaikan adalah apa saja vitamin penting yang dibutuhkan oleh tubuh, jenis-jenis vitamin, bagaimana mengonsumsi vitamin, dari mana asal vitamin baik yang diperoleh secara alami ataupun yang mengalami proses sintesis.

Manfaat yang diperoleh anak-anak adalah:

1. Mengetahui jenis-jenis vitamin
2. Sumber vitamin secara alami
3. Cara mengonsumsi vitamin
4. Mengetahui manfaat dari masing-masing vitamin.

Terlaksananya edukasi tentang penggunaan vitamin pada anak menciptakan pengetahuan baru sehingga menjadi dasar pengetahuan pada anak. Selanjutnya, materi yang telah diperoleh bisa mengedukasi keluarga dan para orang tua sehingga nantinya akan semakin banyak orang tua yang memahami tentang pentingnya pemberian vitamin pada anak.

Seluruh rangkaian kegiatan diikuti secara antusias oleh setiap anak. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan pemaparan materi, keaktifan anak-anak dalam memberikan pertanyaan di sesi tanya jawab. Media yang digunakan untuk penyampaian edukasi dan informasi ini adalah dipaparkan beberapa cuplikan video tentang pola hidup bersih dan sehat serta beberapa gambar makanan dan buah yang merupakan sumber vitamin.

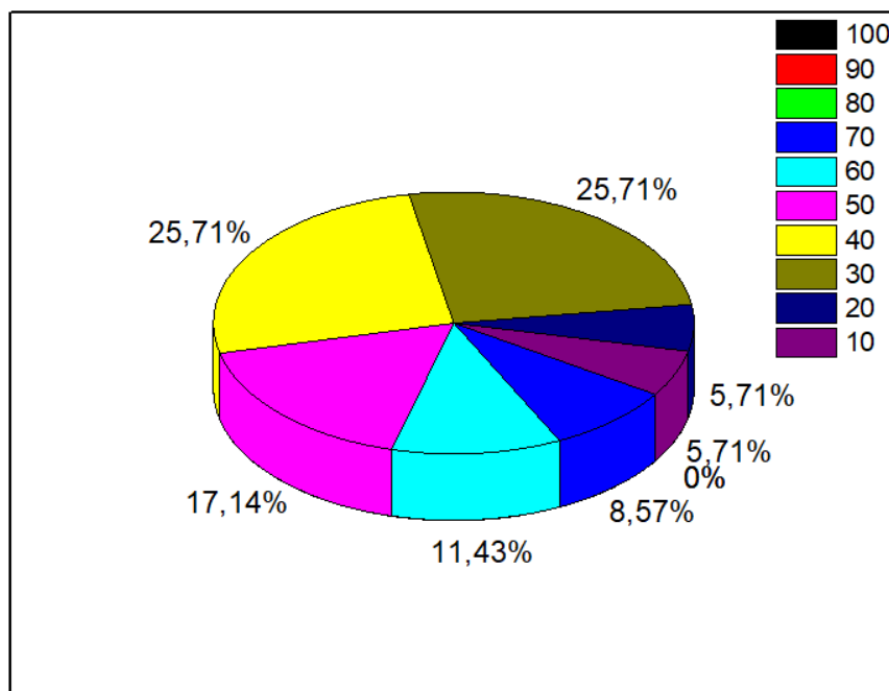
Kegiatan *pre-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak-anak terkait dengan bagaimana dan apa itu Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penggunaan vitamin sebagai sumber peningkatan kesehatan. Setelah dilakukan *pre-test* kemudian dilakukan pemaparan materi, melakukan edukasi dan penyuluhan oleh narasumber terkait dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan vitamin. Kemudian setelah pemaparan materi dilakukan kegiatan *post-test* untuk mengevaluasi sudah sejauh mana perkembangan pengetahuan anak-anak terkait dengan materi yang disampaikan.

Hasil ujian *pre-test* dan *post test* anak-anak dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Perolehan nilai *pre-test* dan *post test* anak-anak

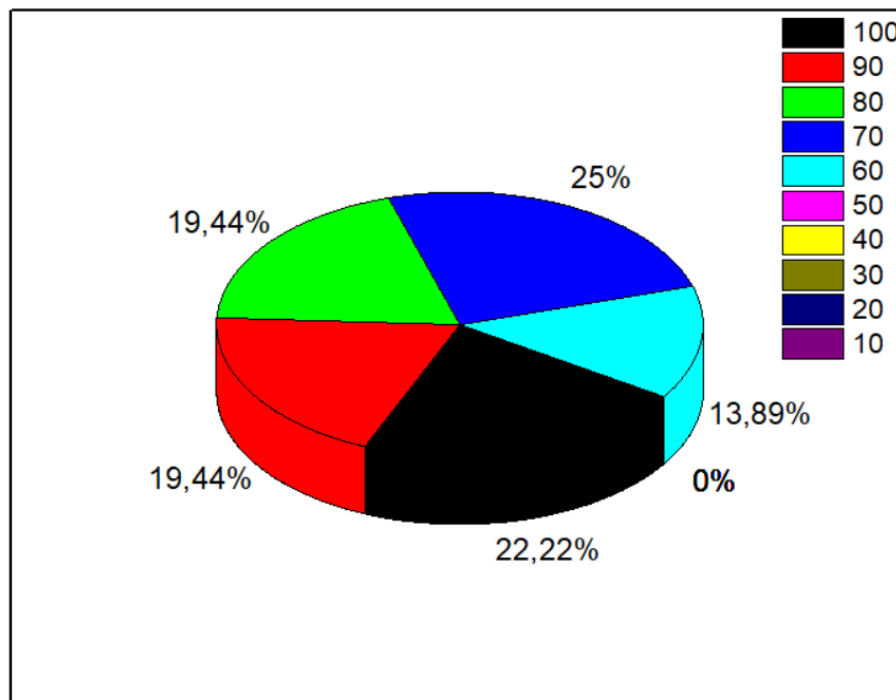
NO	NILAI	Jumlah Anak	
		<i>Pre- Test</i>	<i>Post - Test</i>
1.	100	0	8
2.	90	0	7
3.	80	0	7
4.	70	3	9
5.	60	4	5
6.	50	6	0
7.	40	9	0
8.	30	9	0
9.	20	2	0
10.	10	2	0

Grafik perolehan nilai *pre-test* dan *post test* anak-anak dapat dilihat pada Gambar 4 dan 5 dibawah ini.



Gambar 4. Sebaran pengetahuan anak-anak dari perolehan nilai *pre-test*

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa perolehan nilai terbanyak pada poin 30 dan 40 yaitu sebesar 25,71%. Kemudian pada poin 50 persentase jumlah perolehan sebesar 17,14%. Poin 60 sebesar 11,43% dan poin 70 sebesar 8,57%. Sedangkan selebihnya mendapatkan nilai dibawah 30.



Gambar 5. Sebaran pengetahuan anak-anak dari perolehan nilai *post-test*

Berdasarkan gambar 2. Dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak ditandai dengan adanya peningkatan poin hasil post test terhadap pre test. Pada pre test yang dilakukan nilai tertinggi hanya pada poin 50. Sedangkan pada hasil post test didapatkan nilai sempurna pada poin 100 dengan persentase perolehan sebesar 22,22%. Peningkatan ini terjadi karena adanya pengetahuan yang telah didapatkan setelah pemaparan materi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ilmu pengetahuan yang didapatkan sehingga menunjukkan adanya peningkatan yang diketahui. Nilai terendah pada poin 60 dengan persentasi sebesar 13,89%.

Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan anak-anak tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan vitamin sebelum dan sesudah dilakukan pemaparan materi. Dengan meningkatnya nilai tersebut mengindikasikan juga bahwa pengetahuan anak meningkat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilaksanakan atas dasar kesadaran pribadi agar keluarga dan seluruh anggota pemeliharaan kesehatan dapat menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan masyarakat (Satar et al., 2013). PHBS ini harus dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang cara hidup bersih dan sehat, cara menghindari dan mengatasi masalah (Tabi'in, 2020) Kesehatan dan kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Rusdi et al., 2021). Di masa pandemi Covid-19, seluruh masyarakat dihimbau untuk menjalani pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari virus penyakit (Evans et al., 2020). Hal ini sudah menjadi suatu kebiasaan baik yang sudah tertanam didalam diri masing-masing dalam penerapannya sehari-hari.

Salah satu kegiatan yang paling penting dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah dengan mencuci tangan secara rutin pada air mengalir (Herdiansyah et al., 2021). Terdapat 6 langkah dalam mencuci tangan yaitu:

1. Basuh tangan dibawah air mengalir, gosok sabun pada telapak tangan kemudian diusap kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
2. Usap kedua punggung tangan dan gosok secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari secara bergantian hingga seluruh bagian menjadi bersih.

4. Posisikan ujung jari saling mengunci dan digosok pada telapak tangan secara bergantian
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Bersihkan kuku-kuku jari dan kemudian bilas dibawah air mengalir dan keringkan.

Selain daripada rutin mencuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir, berolahraga teratur juga menjadi salah satu bagian dari PHBS. Rutin olahraga minimal 15 menit per hari akan menyehatkan tubuh dari serangan penyakit. Faktor lain yang dapat meningkatkan dalam mendukung PHBS adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Kriteria makanan sehat dan bergizi yaitu makanan yang memiliki kandungan nilai gizi seimbang dan mengandung nilai-nilai gizi esensial bagi tubuh seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, serat dan air.

Kebutuhan gizi tiap individu berdasarkan kelompok gizi adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan kalori sebesar 60% dari karbohidrat. Karbohidrat didapatkan dari makanan seperti sereal, umbi, beras dan hasil olahannya.
2. Kebutuhan kalori sebesar 20% dari protein. Protein didapatkan dari makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, daging, telur, ikan, kerrang, udang, sayuran, buah-buahan, susu dan seluruh hasil olahannya.
3. Kebutuhan kalori sebesar 20% dari lemak. Lemak didapatkan dari makanan seperti pada minyak maupun lemak dan makanan ringan lainnya.

Hampir semua makanan bergizi mengandung vitamin esensial dan non esensial yang dibutuhkan tubuh. Vitamin merupakan senyawa yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh karena vitamin membantu mengatur atau mengolah fungsi tubuh. Ketika manusia, hewan dan/atau makhluk hidup lainnya tanpa asupan vitamin tidak dapat melakukan aktivitas hidupnya dengan baik karena tubuh mudah sakit akibat kekurangan vitamin (Julianti et al., 2018; Karuniawati & Putrianti, 2020).

Penggolongan vitamin secara garis besar yaitu vitamin yang larut dalam lemak dan vitamin yang larut dalam air. Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin yang terdiri dari molekul hidrofobik yang dimana molekul ini tidak disintesis oleh tubuh dalam jumlah yang memadai sehingga diperlukannya asupan dari luar tubuh dalam bentuk makanan (NUTRISI et al., n.d.; Triana, 2006). Contoh vitamin yang larut dalam lemak adalah Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, dan Vitamin K. Terdapat juga vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B, Vitamin C, dan Vitamin H (Biotin). Seluruh vitamin memiliki fungsi masing-masing dimana apabila terjadi kekurangan vitamin maka akan menyebabkan penyakit defisiensi vitamin (Adinda & Alim, 2022).

Secara umum, vitamin dapat bekerja sebagai berikut:

1. Mengatur zat dalam tubuh
2. Memperkuat tulang dan gigi
3. dapat mempercepat pertumbuhan
4. Memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit
5. untuk mempercepat proses penyembuhan
6. Menjaga dan meningkatkan kondisi tubuh
7. Dapat memperlambat proses penuaan
8. Membangun sistem kekebalan tubuh
9. Bertindak sebagai katalis dalam reaksi biokimia tubuh.

Ketika anak-anak tumbuh, penting bagi mereka untuk mendapatkan cukup vitamin. Pemberian vitamin pada anak merupakan salah satu upaya untuk melengkapi makanan dan gizi anak. Baik dalam kandungan, setelah bayi baru lahir maupun pada masa pertumbuhan. Dengan demikian, diharapkan anak-anak generasi penerus dapat terhindar dari masalah kekurangan vitamin, sehingga dengan menerapkan pola hidup yang sehat dan benar, dapat tercipta generasi muda yang sehat, cerdas dan tangguh (Adinda & Alim, 2022; Triana, 2006)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Gambar 6 dibawah ini.



Gambar 6. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Panti Asuhan Claresta

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penggunaan vitamin pada anak-anak Panti Asuhan Claresta berjalan dengan baik. Hasil kegiatan ini adalah pengetahuan anak-anak tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penggunaan vitamin mengalami peningkatan.

Saran

Pada kegiatan selanjutnya diharapkan untuk melakukan tindak lanjut kegiatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dasar secara gratis.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. S., & Alim, M. D. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat dalam Penggunaan Vitamin Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19 di Kecamatan Samarinda Ulu.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Elvira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pemberian vitamin untuk anak-anak. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Evans, C., Lada, M. S. L., Funan, Y., Nangi, D. A. L., & Yuwono, T. (2020). Penyuluhan Dan Cara Pembuatan Hand Sanitizer Untuk Masyarakat Dalam Covid-19 Di Kelurahan Pisang Candi Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa*, 3(2), 71–78.
- Harahap, M. H., Fibriasari, H., Ihsan, M., Irfand, I., Panggabean, D. D., & Syah, D. H. (2020). Upaya Peningkatan Pola Hidup Bersih Sehat Di Desa Ibus Melalui Diseminasi Teknologi Tepat Guna Filter Air, Cuci Tangan Digital Dan Mesin Pembuat Sabun Untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(4), 236–240.
- Herdiansyah, D., Elvira, F., Panadia, Z. F., & Veronica, S. (2021). EDUKASI CUCI TANGAN PAKE SABUN (CTPS) DAN PEMBERIAN VITAMIN PADA ANAK ANAK. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA)

Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. Jurnal Abdidas, 1(5), 363–372.

Indriastuti, D. R., & SE, Ms. (2021). Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Sehat. Unisri Press.

Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Jurnal Ilmiah Potensia, 3(2), 76–82.

Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan covid-19. Jurnal Kesehata Karya Husada, 8(2), 112–131.

Nasri, N., Kaban, V. E., Gurning, K., & Tania, C. G. (2022). Pemeriksaan dan Pemberian Obat Anemia Kepada Ibu Hamil di Desa Kota Pari Pantai Cermin. ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi, 1(3), 351–357.

Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, 1(3), 54–59.

NUTRISI, A. K., DAN, P. S., & Agardh, J. (n.d.). PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA.

Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 47–51.

Satar, R. M., Lidya, D., Widi, P., Hastarin, G. N., & Hayati, F. (2013). Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Promosi Kesehatan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Dusun Sawahan Desa Pendowoharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul. Khazanah: Jurnal Mahasiswa, 27–33.

Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan COVID 19. JEA (Jurnal Edukasi Aud), 6(1), 58–73.

Triana, V. (2006). Macam-macam vitamin dan fungsinya Dalam tubuh manusia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 1(1), 40–47.

Untari, A., Widodo, A., & Kep, A. (2019). Gambaran Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa Di Puskesmas Jogonalan II Kabupaten Klaten. Universitas Muhammadiyah Surakarta.