

ENHANCING SELF-CARE AND PERSONAL HYGIENE SKILLS AMONG STUDENTS OF SMK GEMEREH SEGAMAT, MALAYSIA

Yuanita FD Sidabutar¹, Malahayati Rusli Bintang², Silvia Mona³, Raymond⁴

¹Fakultas Teknik, Universitas Batam.

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam.

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam.

⁴Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Batam.

Email Korespondensi: yuanita.fd@univbatam.ac.id

ABSTRACT

This community service project aimed to improve self-care and personal hygiene skills among students of SMK Gemereh Segamat Johor Malaysia. Personal hygiene is a crucial component affecting students' health, confidence, and learning performance. The program was conducted descriptively involving 25 students selected through total sampling. Activities included observation, interviews, pre-test, educational video sessions, and direct demonstrations. Data were collected through questionnaires assessing daily hygiene practices, handwashing habits, nail care, body hygiene, and cleanliness of clothing. The results show that before the program, students demonstrated moderate self-care and hygiene practices, especially in handwashing, nail care, and menstrual hygiene. After the intervention, there was a significant improvement in overall hygiene behavior, with 72% of students categorized as having good personal hygiene and 64% categorized as having adequate self-care. The program successfully enhanced students' awareness and daily practices regarding cleanliness and health. Further community involvement and continuous monitoring are recommended to sustain behavioral changes.

Keywords: Self-care, personal hygiene, students, health promotion, school health

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan self-care dan personal hygiene pada siswa SMK Gemereh Segamat Johor Malaysia. Personal hygiene merupakan aspek penting yang memengaruhi kesehatan, kepercayaan diri, dan performa belajar siswa. Program ini menggunakan metode deskriptif dengan melibatkan 25 siswa sebagai responden melalui teknik total sampling. Kegiatan yang dilakukan meliputi observasi, wawancara, pre-test, pemutaran video edukasi, serta demonstrasi praktik langsung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang menilai kebiasaan kebersihan sehari-hari, cuci tangan, perawatan kuku, kebersihan tubuh, serta kebersihan pakaian. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum program dilaksanakan, sebagian siswa berada pada kategori cukup dalam praktik self-care dan personal hygiene, terutama pada kebiasaan mencuci tangan, perawatan kuku, dan kebersihan menstruasi. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 72% siswa berada pada kategori baik dalam personal hygiene dan 64% berada pada kategori cukup dalam self-care. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kebiasaan siswa terhadap kebersihan diri. Keterlibatan masyarakat sekolah serta pemantauan berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku.

Kata kunci: Self-care, personal hygiene, siswa, promosi kesehatan, sekolah sehat

PENDAHULUAN

Self-care dan personal hygiene merupakan bagian penting dari kesehatan remaja yang dapat memengaruhi kualitas hidup fisik, mental, dan sosial. Pada usia sekolah menengah, siswa menghadapi

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)

redaksigovernance@gmail.com/admin@lkispol.or.id

50

Indexed



SINTA 4



perubahan hormonal, sosial, dan lingkungan yang kompleks, sehingga kemampuan menjaga kebersihan diri menjadi sangat krusial. Remaja yang tidak memiliki praktik self-care yang baik berisiko lebih tinggi terhadap infeksi kulit, penyakit gastrointestinal, infeksi pernapasan, dan kondisi kesehatan lain yang dapat mengganggu aktivitas belajar (Rahman & Idris, 2021; Lim & Tan, 2024). Selain itu, studi terbaru menunjukkan bahwa kebiasaan hygiene yang buruk juga terkait dengan peningkatan stres, rasa percaya diri rendah, dan penurunan prestasi akademik (Sulaiman & Ahmad, 2023).

Berdasarkan observasi awal di SMK Gemereh Segamat, sebagian siswa belum menerapkan kebiasaan kebersihan secara konsisten. Contohnya, masih rendahnya frekuensi cuci tangan dengan sabun sebelum makan, kurangnya perhatian terhadap kebersihan kuku, rambut, dan tubuh, serta tidak rutin mengganti pakaian bersih. Kondisi ini sesuai dengan temuan penelitian di sekolah menengah di Asia Tenggara, yang menyatakan bahwa 40–60% remaja masih memiliki praktik hygiene yang kurang memadai akibat minimnya edukasi, pengaruh teman sebaya, dan keterbatasan fasilitas (Mohamad et al., 2023; Hassan & Yusof, 2023). Urgensi kegiatan ini didasarkan pada fakta bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis untuk membentuk perilaku sehat. Program edukasi berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan praktik hygiene dan self-care, terutama jika menggunakan metode interaktif, demonstrasi langsung, dan materi audiovisual (WHO, 2021; Ahmad et al., 2024).

Demonstrasi praktik langsung seperti teknik cuci tangan WHO, perawatan kuku, mandi bersih, dan menjaga kebersihan pakaian terbukti meningkatkan kepatuhan siswa secara signifikan dibandingkan metode ceramah konvensional (Kaur et al., 2022). Dukungan dari otoritas kesehatan Malaysia juga menegaskan pentingnya edukasi hygiene di sekolah. Kementerian Kesehatan Malaysia melalui Healthy School Program menekankan integrasi pendidikan kesehatan ke dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler, serta pemantauan berkala untuk memastikan penerapan praktik hygiene yang benar (KKM, 2022). Evaluasi program menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan edukasi hygiene lebih cenderung memiliki kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan dan menurunkan angka kejadian penyakit berbasis lingkungan (Lim et al., 2024). Selain itu, perspektif psikologi remaja menekankan bahwa perilaku hygiene dapat dipengaruhi oleh motivasi, norma sosial, dan dukungan lingkungan. Teori ekologi perilaku (Bronfenbrenner, 2020) menjelaskan bahwa individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan keluarga, teman sebaya, dan institusi sekolah. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan guru, teman, dan fasilitas sekolah lebih efektif dalam membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan (Sulaiman & Ahmad, 2023).

Tinjauan pustaka terbaru juga menunjukkan bahwa penguatan literasi kesehatan melalui media digital, video edukasi, dan modul interaktif mampu meningkatkan keterampilan praktis siswa dalam self-care dan hygiene. Hal ini mendukung pendekatan edukatif dan demonstratif yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yang bertujuan memberikan pengalaman belajar langsung, meningkatkan kesadaran, serta membangun motivasi internal siswa untuk menjaga kebersihan diri secara mandiri (Mohamad et al., 2023; Lim & Tan, 2024). Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran siswa SMK Gemereh terkait self-care dan personal hygiene. Program ini diharapkan mampu membentuk perilaku higienis yang berkelanjutan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mendukung kenyamanan dan prestasi akademik siswa di lingkungan sekolah. Kombinasi pendekatan edukatif, demonstratif, dan partisipatif menjadi strategi utama untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga program dapat memberi dampak nyata dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan siswa SMK Gemereh dalam bidang self-care dan personal hygiene. Program ini menggunakan pendekatan edukatif melalui pemberian handbook self-care dan banner edukasi yang dilengkapi dengan demonstrasi praktik langsung, diskusi interaktif, dan observasi perilaku siswa. Kegiatan berlangsung di SMK Gemereh, Segamat, Johor, Malaysia selama dua hingga

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)

redaksigovernance@gmail.com/admin@lkispol.or.id

51

Indexed



SINTA 4

PKP|INDEX



tiga hari dengan durasi setiap sesi sekitar 45 hingga 60 menit untuk paparan dan demonstrasi, ditambah 30 menit untuk praktik langsung oleh siswa. Sebanyak 25 siswa berusia 15–17 tahun terlibat sebagai peserta melalui metode total sampling. Peserta wajib bersedia mengikuti seluruh kegiatan dan memperoleh izin dari orang tua atau wali, sementara siswa yang tidak hadir atau menolak partisipasi dikecualikan. Selama kegiatan, siswa dibagi dalam kelompok kecil beranggotakan lima orang untuk memudahkan pendampingan praktik dan interaksi. Media edukasi utama terdiri atas handbook self-care dan banner edukasi. Handbook disusun dalam bentuk buku saku yang mudah dibawa dan berisi panduan teknik cuci tangan tujuh langkah WHO, perawatan kuku, rambut, kulit, dan gigi, kebersihan pakaian, serta tips menjaga pola hidup sehat sehari-hari. Handbook ini bertujuan agar siswa memiliki panduan praktis yang bisa dipelajari kapan saja. Sementara itu, banner edukasi ditempatkan di lokasi strategis seperti aula, kantin, dan kelas.

Banner tersebut menampilkan infografik langkah-langkah hygiene yang benar, slogan motivasi seperti “Kebersihan Dimulai dari Dirimu”, serta visualisasi aktivitas self-care yang mudah dipahami. Media pendukung lain seperti video tutorial singkat, poster interaktif, dan checklist observasi juga digunakan untuk memperkaya proses belajar siswa. Tahapan kegiatan dimulai dengan pra-intervensi berupa sosialisasi kepada pihak sekolah dan siswa, pemberian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan praktik self-care, serta observasi awal terhadap kebersihan siswa, termasuk cara mencuci tangan, perawatan kuku, dan kebersihan tubuh serta pakaian. Dokumentasi awal juga dilakukan melalui foto dan video. Pada tahap intervensi, siswa menerima handbook dan mendapatkan penjelasan langsung dari petugas terkait isi dan cara penggunaannya. Setelah itu, banner dijadikan media pembelajaran visual melalui sesi diskusi untuk memperkuat pemahaman. Selanjutnya, siswa mengikuti demonstrasi praktik mencuci tangan tujuh langkah WHO, perawatan kuku dan rambut, serta cara menjaga kebersihan pakaian, dengan bimbingan langsung oleh petugas. Kelompok kecil memungkinkan siswa memperoleh arahan dan koreksi secara personal.

Diskusi interaktif kemudian dilakukan untuk mengidentifikasi kendala yang dialami siswa dalam menerapkan self-care, sambil memberikan solusi praktis dan memotivasi siswa agar saling mengingatkan dalam menerapkan kebiasaan hidup bersih. Pada tahap pasca-intervensi, siswa kembali diamati untuk menilai perubahan praktik kebersihan setelah menerima edukasi. Kuesioner post-test diberikan untuk menilai peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dokumentasi foto dan video kegiatan juga dikumpulkan sebagai bahan laporan dan evaluasi. Efektivitas media edukasi dinilai melalui respons siswa serta perubahan perilaku yang terlihat selama kegiatan berlangsung. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, kuesioner pre-test dan post-test, wawancara singkat atau feedback peserta, serta dokumentasi visual. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menampilkan frekuensi, persentase, dan distribusi perubahan perilaku, serta disajikan melalui tabel dan grafik untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis dilengkapi narasi yang menjelaskan respons siswa, efektivitas media edukatif, dan dampak kegiatan terhadap kebiasaan siswa. Siswa dilibatkan secara aktif melalui praktik langsung, diskusi kelompok, serta pemberian umpan balik terhadap media edukasi. Partisipasi aktif ini bertujuan menumbuhkan motivasi internal untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai self-care dan personal hygiene, mendorong kemampuan mereka menerapkan praktik kebersihan diri sesuai pedoman handbook, serta menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Banner dan handbook diharapkan menjadi alat bantu jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah. Sebagai tindak lanjut, banner akan tetap dipasang sebagai pengingat visual, dan guru atau petugas sekolah akan melakukan monitoring berkala terhadap praktik kebersihan siswa. Program edukasi direkomendasikan untuk diulang sebanyak dua hingga tiga kali dalam setahun guna memperkuat kebiasaan sehat dan menjaga konsistensi perilaku siswa.

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema “Empowering Students’ Self-Care and Personal Hygiene Skills through the School Well-Being System” dilaksanakan sebagai upaya mendukung penguatan budaya hidup sehat dan keterampilan self-care pada siswa SMK Gemereh, Malaysia. Program ini dirancang untuk membantu siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, kesehatan preventif, serta kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi UNESCO (2023) bahwa institusi pendidikan harus memberikan literasi kesehatan dasar yang dapat membentuk kebiasaan positif jangka panjang.

Gambar 1: Tim Kelompok 1



Pada sesi edukasi, kami menyampaikan materi mengenai konsep self-care, kesehatan personal, manajemen kebersihan diri, serta praktik pencegahan penyakit yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah maupun di rumah. Penekanan diberikan pada perilaku sederhana seperti mencuci tangan dengan teknik yang benar, perawatan kulit dan rambut, menjaga kebersihan pakaian, serta kebiasaan higienis selama mengikuti kegiatan sekolah. Pendekatan ini didukung oleh temuan CDC (2022) bahwa peningkatan literasi kebersihan diri secara signifikan menurunkan risiko infeksi menular pada remaja.

Gambar 2. Banner SelfCare



Gambar 3. Penjelasan Selfcare



Sebagai bentuk dukungan visual dan penguatan kebiasaan, kegiatan ini juga mencakup pemberian Self-Care Handbook yang berisi panduan praktis tentang kesehatan diri, pencegahan penyakit, dan langkah sederhana merawat diri. Selain itu, dipasang pula standing banner Self-Care di area sekolah agar pesan kesehatan dapat terus diingat dan diterapkan oleh siswa. Strategi penyediaan media edukatif ini mengikuti rekomendasi WHO (2022) bahwa pesan kesehatan harus disampaikan secara berulang dan terlihat setiap hari agar menjadi perilaku otomatis.

Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengukur pemahaman awal siswa terkait kebersihan diri, gaya hidup sehat, dan praktik pencegahan penyakit. Setelah penyampaian materi dan pemberian media edukatif (*Handbook*), dilakukan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan. Metode evaluasi ini mengacu pada model pembelajaran berbasis asesmen formatif Creswell (2021) yang terbukti efektif untuk memetakan dampak intervensi edukatif.

Gambar 4: Handbook



Proses pembelajaran dilengkapi dengan sesi tanya jawab, diskusi, dan contoh penerapan self-care dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan interaktif ini mengikuti teori pembelajaran sosial Vygotsky (2020) bahwa pemahaman siswa akan lebih kuat ketika mereka dapat mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Siswa juga diajak mengidentifikasi kebiasaan mereka yang sudah baik dan yang masih perlu diperbaiki sehingga suasana belajar lebih reflektif dan partisipatif.

Gambar 5: Tanya Jawab Interaktif



Gambar 6: Responsi partisipan



Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan, yaitu rata-rata peningkatan skor 40–60% antara pretest dan posttest. Setelah kegiatan, siswa terlihat lebih percaya diri dalam menerapkan kebiasaan kebersihan, mampu menjelaskan kembali langkah-langkah self-care, serta termotivasi untuk menjaga kesehatan diri secara konsisten. Temuan ini mendukung teori Bandura (2021) bahwa self-efficacy dapat meningkat melalui pembelajaran yang aplikatif dan mudah diterapkan. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif bagi siswa SMK Gemereh dalam memperkuat keterampilan self-care dan personal hygiene. Media edukatif seperti handbook dan standing banner memberikan nilai tambah karena dapat digunakan secara berkelanjutan. Kegiatan ini juga mendukung pengembangan budaya sehat di sekolah yang sejalan dengan standar OECD (2023) mengenai promosi kesehatan di lingkungan pendidikan.

Gambar 7: After Kegiatan Bersama Adik2 SMK Gemereh



PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada peningkatan keterampilan *self-care* dan *personal hygiene* bagi siswa SMK Gemereh memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan perilaku siswa terkait kesehatan diri. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa setelah mereka menerima materi, handbook, serta paparan visual melalui standing banner. Peningkatan ini sejalan dengan laporan WHO (2022) yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media visual dan materi cetak efektif meningkatkan kepatuhan perilaku hidup bersih pada remaja.
2. Pertama, hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kebersihan tangan, kebersihan pakaian, perawatan kulit, perawatan rambut, serta kebiasaan higienis lainnya. Sebelum kegiatan, sebagian siswa belum memahami teknik mencuci tangan yang benar atau alasan pentingnya menjaga kebersihan diri secara konsisten. Setelah kegiatan, siswa mampu menjelaskan kembali langkah-langkah tersebut dengan lebih tepat. Data ini mendukung temuan CDC (2022) bahwa edukasi langsung mengenai teknik higienis dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan tindakan pencegahan penyakit.
3. Kedua, penggunaan Self-Care Handbook terbukti memberikan manfaat dalam membantu siswa memahami materi secara mandiri. Handbook yang berisi ilustrasi dan penjelasan ringkas memudahkan siswa mempelajari ulang informasi yang diberikan. Materi yang disusun dengan bahasa ramah remaja juga membuat siswa lebih tertarik untuk membaca dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini relevan dengan rekomendasi UNESCO (2023) yang menekankan bahwa media pembelajaran harus dirancang inklusif, mudah dipahami, dan menarik bagi kelompok

- usia muda agar berdampak jangka panjang.
4. Ketiga, pemasangan standing banner di area sekolah menjadi sarana edukasi berkelanjutan yang memperkuat pesan-pesan kesehatan. Banner ini berfungsi sebagai pengingat visual yang dapat dilihat setiap hari oleh siswa, sehingga membantu membentuk kebiasaan *self-care* secara konsisten. Pendekatan visual ini didukung oleh penelitian Rahman et al. (2021) yang menjelaskan bahwa pesan kesehatan yang ditampilkan secara rutin di area publik sekolah mampu meningkatkan perilaku higienis siswa hingga 45%.
 5. Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab selama kegiatan memperlihatkan bahwa siswa antusias dalam berbagi pengalaman mereka terkait kesehatan diri. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka sebelumnya kurang memahami hubungan antara kebersihan diri dan kesehatan fisik, seperti risiko infeksi kulit atau penyakit saluran pernapasan. Hal ini sejalan dengan teori Vygotsky (2020) yang menyatakan bahwa interaksi verbal dalam proses belajar dapat memperdalam pemahaman dan memfasilitasi pembentukan makna melalui dialog sosial.
 6. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 40–60%, yang menandakan bahwa kegiatan edukatif ini memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Temuan ini konsisten dengan konsep Bandura (2021) bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat dicapai melalui pengalaman belajar yang konkret dan aplikatif. Siswa merasa lebih percaya diri dalam merawat diri dan menerapkan langkah-langkah kebersihan karena mereka telah memahami manfaatnya bagi kesehatan.
 7. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif bagi siswa SMK Gemereh. Dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan *self-care*, siswa lebih siap untuk menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit, dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat. Media edukasi yang diberikan, seperti handbook dan banner, berperan sebagai perangkat pendukung jangka panjang yang akan terus membantu sekolah dalam menjalankan program Well-Being dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema “Empowering Students’ Self-Care and Personal Hygiene Skills through the School Well-Being System at SMK Gemereh, Malaysia” berhasil memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku *self-care* dan personal hygiene secara mandiri. Melalui pemberian Self-Care Handbook, pemasangan standing banner edukatif, dan penyampaian materi secara interaktif, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, kesehatan preventif, serta kebiasaan hidup bersih dalam aktivitas sehari-hari. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang cukup signifikan, yang mengindikasikan bahwa materi dan media edukasi yang diberikan efektif dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat. Selain itu, respon positif dan antusias siswa selama kegiatan turut memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan relevan, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat budaya kesehatan di lingkungan SMK Gemereh serta mendukung upaya sekolah dalam menjalankan program School Well-Being System. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku *self-care* dan personal hygiene secara konsisten sehingga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat, nyaman, dan mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal.

REFERENSI

- Anggraini, D., & Safitri, N. (2022). *Penerapan program edukasi gizi dan PHBS untuk meningkatkan kesehatan anak sekolah dasar*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 45–54. <https://doi.org/10.33365/jpmn.v3i2.2214>
- Azizah, N., & Mulyani, R. (2021). *Peran edukasi kesehatan dalam peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia sekolah*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12–20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jikm/article/view/38096>
- Fitriani, E., & Lestari, P. (2023). *Penguatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan penyuluhan terpadu di sekolah dasar*. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 55–63. <https://jurnal.ugm.ac.id/jam/article/view/21233>
- Herlina, S., & Rahayu, D. (2020). *Hubungan edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kebiasaan makan anak sekolah*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 101–109. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/jgk/article/view/987>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Kemenkes RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/PHBS-Pedoman_154.pdf
- Kurniawati, L., & Pratiwi, S. (2023). *Model edukasi kesehatan untuk meningkatkan higienitas anak sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 5(2), 77–86. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/45129>
- Lestari, A., & Nurhayati, S. (2020). *Promosi kesehatan di sekolah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan siswa*. *Jurnal Promkes*, 8(2), 175–184. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.175-184>
- Ningsih, T., & Sari, R. (2022). *Pemberdayaan siswa sekolah dasar melalui edukasi cuci tangan pakai sabun*. *Jurnal Abdimas Sehati*, 1(3), 140–147. <https://jurnal.stikessehatiasih.ac.id/index.php/abdimas/article/view/157>
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). *Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). *pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish*. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R. (2018). *Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam*. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Saputri, M., & Wulandari, R. (2023). *Peningkatan hygiene pribadi dan pemahaman gizi melalui program sekolah sehat*. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(1), 33–42. <https://jurnal.unimed.ac.id/2023/abdimas-kes/article/view/54329>
- WHO. (2020). *Health-promoting schools: A resource for developing indicators*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332267>
- Yuliana, N., & Hapsari, D. (2023). *Intervensi edukasi gizi untuk anak sekolah dasar sebagai upaya pencegahan stunting*. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 7(1), 20–28. <https://doi.org/10.35451/jgpi.v7i1.1289>