

PENINGKATAN KETERAMPILAN HIDUP DASAR MELALUI PROGRAM SEKOLAH SEHAT DI SDN 2 PETUK KATIMPUN KOTA PALANGKA RAYA

Uswatun Hasanah Purnama Sari^{1*)}, Zuly Daima Ulfa¹⁾, Muhammad Irmawan²⁾, Tiara Lestari¹⁾, Meiman Syukur Halawa¹⁾, Diah Panjar Arum²⁾, Ikhtiar Zendarto¹⁾

¹⁾ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, Yos Sudarso, Palangka Raya

²⁾ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Palangka Raya, Yos Sudarso, Palangka Raya

^{*)} Email Koresponden: uswatunhps@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Keterampilan hidup dasar menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter siswa yang sehat, mandiri, dan berdaya sejak dini. Program ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan hidup dasar siswa melalui implementasi Program Sekolah Sehat di SDN 2 Petuk Katimpun, Kota Palangka Raya. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, dari Agustus hingga Oktober 2024. Tahapan kegiatan meliputi: identifikasi masalah, sosialisasi, focus group discussion, pelatihan, pendampingan, serta evaluasi. Intervensi yang dilakukan meliputi pembentukan kelompok teman sebaya, edukasi gizi seimbang, pelatihan keterampilan hidup sehat, pengelolaan sampah berbasis 3R, serta pelaksanaan Festival Anak Sehat dan Kreatif. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan (65,1 menjadi 73,6) dan sikap siswa (55,2 menjadi 70,4) terhadap perilaku hidup sehat. Pembentukan teman sebaya sebagai peer educator terbukti efektif dalam mendukung perubahan perilaku siswa, terutama dalam praktik membawa bekal sehat dan memilah sampah. Kegiatan edukatif seperti permainan ular tangga gizi dan kerajinan dari limbah plastik mampu meningkatkan partisipasi siswa secara aktif dan menyenangkan. Kesimpulannya, pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis keterampilan hidup dasar efektif dalam mendukung implementasi sekolah sehat. Keberlanjutan program disarankan melalui kolaborasi lintas sektor dan pengembangan media edukatif yang dapat direplikasi. Model ini dapat menjadi rujukan pengembangan program serupa di sekolah lain, terutama di wilayah dengan tantangan lingkungan dan kebiasaan hidup yang belum sehat.

Kata Kunci: *Keterampilan Hidup Dasar, Sekolah Sehat, Gizi Seimbang, Teman Sebaya, Pengelolaan Sampah*

Enhancing Basic Life Skills Through The Healthy School Programme At Sdn 2 Petuk Katimpun, Palangka Raya

ABSTRACT

Basic life skills serve as a fundamental pillar in shaping students' character to become healthy, independent, and empowered from an early age. This programme aimed to enhance students' basic life skills through the implementation of the Healthy School Programme at SDN 2 Petuk Katimpun, Palangka Raya. Activities were conducted over a three-month period, from August to October 2024, encompassing the following stages: problem identification, socialisation, focus group discussions, training, mentoring, and evaluation. The interventions included the formation of peer support groups, education on balanced nutrition, life skills training, waste management based on the 3R principles (reduce, reuse, recycle), and the organisation of the Healthy and Creative Children's Festival. The results indicated a significant improvement in students' knowledge scores (from 65.1 to 73.6) and attitudes (from 55.2 to 70.4) regarding healthy behaviours. The establishment of peer groups as educators proved effective in supporting behavioural changes, particularly in promoting healthy packed meals and waste sorting. Educational activities such as the nutrition-themed snakes and ladders game

and crafts made from plastic waste successfully increased students' engagement in an enjoyable and participatory manner. In conclusion, an educational and participatory approach grounded in life skills development was found to be effective in supporting the implementation of a healthy school environment. Sustainability of the programme is recommended through cross-sectoral collaboration and the development of replicable educational media. This model may serve as a reference for similar initiatives in other schools, particularly in areas facing environmental and behavioural challenges.

Keywords: *Basic Life Skills, Healthy School, Balanced Nutrition, Peer Group, Waste Management*

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan lingkungan kedua setelah rumah yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku, karakter, dan kebiasaan hidup anak (Amran et al., 2018). Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), anak-anak menghabiskan rata-rata 8 jam sehari di sekolah (KemenPPPA, 2020), yang berarti sepertiga waktu mereka berada dalam institusi pendidikan. Oleh karena itu, sekolah menjadi tempat strategis untuk membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Salah satu upaya sistematis untuk membentuk kebiasaan sehat di sekolah adalah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS bertujuan menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan kurikuler, ekstrakurikuler, dan pendukung lainnya. Namun, implementasi UKS di banyak sekolah masih belum optimal. Penelitian menunjukkan bahwa hambatan utama dalam pelaksanaan UKS adalah keterbatasan sarana prasarana, belum adanya tim pelaksana yang aktif, rendahnya komitmen dan kesadaran warga sekolah, serta kurangnya pembinaan dari mitra lintas sektor (Sutanto, et al, 2019)

SDN 2 Petuk Katimpun adalah salah satu sekolah di wilayah Daerah Aliran Sungai (DAS) Palangka Raya yang menghadapi tantangan tersebut. Ruang UKS belum tersedia secara mandiri karena masih bergabung dengan ruang perpustakaan dan kepala sekolah. Kegiatan UKS belum berjalan optimal karena belum terbentuknya struktur pengelola UKS yang aktif, belum adanya teman sebaya sebagai pendukung kegiatan, dan sarana UKS yang belum memenuhi standar. Selain itu, kondisi lingkungan sekolah yang berada di sekitar DAS menyebabkan area sekolah mudah tergenang saat musim hujan, menciptakan tempat berkembang biaknya nyamuk penyebab penyakit seperti demam berdarah.

Masalah lain yang muncul adalah minimnya edukasi tentang gizi seimbang dan keamanan jajanan di sekolah. Meskipun terdapat kantin sekolah, makanan yang disediakan masih didominasi jajanan kemasan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang sesuai Permenkes RI No. 28 Tahun 2019. Padahal, anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga memerlukan asupan gizi yang memadai untuk mendukung perkembangan otak, saraf, dan fisik secara optimal (UNICEF, 2018).

Berbagai masalah tersebut menunjukkan bahwa intervensi kesehatan di sekolah perlu didesain secara komprehensif, dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan kontekstual. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah penguatan *Basic Life Skills* atau keterampilan hidup dasar yang mencakup kesadaran diri (*self-awareness*),

keterampilan berpikir (*thinking skills*), dan keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*) (UNICEF, 2018). *Basic life skills* dapat membekali anak dengan kemampuan untuk mengenali potensi diri, membuat keputusan sehat, serta berperilaku adaptif di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Merujuk pada pendekatan tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai solusi terhadap permasalahan rendahnya implementasi UKS dan kurangnya keterampilan hidup sehat siswa. Kegiatan difokuskan pada pembentukan teman sebaya, pelatihan keterampilan hidup dan gizi seimbang, edukasi pengelolaan sampah dengan prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*), serta pelaksanaan Festival Anak Sehat & Kreatif sebagai media kampanye sekolah sehat berbasis partisipatif.

Kegiatan ini disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra, serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu tentang pengembangan keterampilan hidup sehat dan program UKS di sekolah dasar (Jafar et al., 2023; (I. P. T. P. Sari, 2013). Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kapasitas siswa dalam hal keterampilan hidup dasar, gizi seimbang, dan PHBS, sebagai upaya mendukung program Gerakan Sekolah Sehat yang dicanangkan oleh pemerintah sejak 2022 (*UKS | Gerakan Sekolah Sehat*, 2022).

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 2 Petuk Katimpun, Kota Palangka Raya, dengan sasaran utama siswa sekolah dasar. Kegiatan berlangsung selama tiga bulan, dari Agustus hingga Oktober 2024. Tahapan pelaksanaan mencakup sosialisasi, *Focus Group Discussion* (FGD), pelatihan, pendampingan, penerapan teknologi sederhana, serta evaluasi program.

1. Tahap Persiapan dan Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, dilakukan kunjungan awal dan observasi lapangan guna mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi sekolah terkait implementasi UKS dan perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Data awal diperoleh melalui wawancara informal dengan kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya, serta melalui pengisian kuesioner keterampilan hidup dasar oleh siswa. Selain itu, dilakukan pengumpulan data sekunder dari dokumen sekolah dan puskesmas mengenai kondisi lingkungan dan status gizi siswa.

2. Sosialisasi dan *Focus Group Discussion* (FGD)

Selanjutnya, dilaksanakan sosialisasi program kepada seluruh warga sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, siswa, penjaga sekolah, pengelola kantin, dan perwakilan orang tua. Setelah sosialisasi, FGD dilakukan dengan melibatkan kepala sekolah, guru, komite sekolah, dan mitra dari Puskesmas Jekan Raya. Diskusi ini bertujuan untuk menyepakati strategi pelaksanaan kegiatan, pembentukan struktur pengelola UKS yang baru, serta pemetaan peran mitra dalam mendukung pelaksanaan kegiatan.

3. Pelatihan dan Edukasi (Teori dan Praktik)

Pelatihan keterampilan hidup dasar diberikan kepada siswa dalam bentuk teori dan praktik. Materi pelatihan mencakup:

- a. Identitas diri dan pertolongan pertama,
- b. Kebersihan diri dan lingkungan,
- c. Gizi seimbang, dan
- d. Pengelolaan sampah berbasis 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*).

Metode edukasi yang digunakan bersifat interaktif dan menyenangkan, di antaranya: media peraga “Isi Piringku,” puzzle gizi seimbang, ular tangga bergizi (Ultrazi), lagu edukatif, serta demonstrasi membuat kerajinan tangan dari bahan bekas seperti botol plastik dan kantong kresek. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa secara holistik.

4. Demonstrasi dan Implementasi Kegiatan

Setelah pelatihan, siswa didampingi untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari, seperti membawa bekal makanan sehat, memilah sampah, dan menerapkan perilaku hidup bersih di sekolah. Selain itu, dibentuk tim “teman sebaya” dari perwakilan kelas I–VI yang telah diseleksi berdasarkan minat, kemampuan komunikasi, dan pengetahuan dasar tentang kesehatan. Teman sebaya ini berfungsi sebagai agen perubahan (*peer educator*) yang mendukung implementasi program sekolah sehat secara berkelanjutan.

5. Festival Anak Sehat dan Kreatif

Sebagai bentuk puncak kegiatan sekaligus media evaluasi capaian siswa, diselenggarakan Festival Anak Sehat dan Kreatif yang dibagi ke dalam tiga zona kegiatan:

- ❖ Zona Sehat Bergizi: edukasi dan pameran jajanan sehat, serta kegiatan makan bekal sehat bersama.
- ❖ Zona Pintar dan Kreatif: pameran hasil karya kerajinan dari bahan bekas sebagai bentuk implementasi edukasi pengelolaan sampah.
- ❖ Zona Permainan Tradisional: lomba permainan tradisional (eggrang, bakiak, dan congklak) sebagai bentuk aktivitas fisik dan pelestarian budaya lokal.

6. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test mengenai keterampilan hidup sehat, disusun berdasarkan indikator dari modul edukasi UKS dan gizi seimbang. Selain itu, dilakukan pemantauan berkala terhadap perubahan perilaku siswa dalam membawa bekal, konsumsi makanan sehat, serta praktik pengelolaan sampah. Evaluasi juga mencakup umpan balik dari guru dan kepala sekolah melalui wawancara terstruktur.

Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan secara partisipatif dan berorientasi pada kebutuhan mitra, dengan pendekatan berbasis solusi nyata untuk mendukung implementasi program sekolah sehat yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi dan Focus Group Discussion (FGD) Penguatan UKS

Tahap awal kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada seluruh warga sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, siswa, pengelola kantin, dan staf. Selanjutnya, FGD dilaksanakan dengan melibatkan perwakilan sekolah, orang tua, dan Puskesmas Jekan Raya sebagai mitra. Diskusi menghasilkan pembaruan struktur UKS dan rencana kerja yang meliputi penyediaan air minum, patroli kebersihan oleh teman sebaya, serta kampanye membawa bekal makanan sehat.



Gambar 1. FGD Pengelolaan UKS

FGD ini sejalan dengan prinsip pengembangan UKS sebagaimana diatur dalam Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS/M (Sutanto et al, 2019), yang menekankan pentingnya perencanaan partisipatif dan pelibatan lintas sektor.

2. Pembentukan Teman Sebaya

Pemilihan teman sebaya dilakukan melalui seleksi berbasis pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan komunikasi siswa. Sebanyak 10 siswa dari berbagai jenjang kelas dipilih untuk menjadi *peer educator*. Strategi ini mengacu pada pendekatan *peer education* yang terbukti efektif dalam program promosi kesehatan, sebagaimana ditunjukkan oleh (Jafar et al., 2023), yang menyatakan bahwa teman sebaya mampu menjadi agen perubahan perilaku karena kedekatan usia dan kesamaan pengalaman.

Pengembangan karakter pada usia SD meliputi proses kompleks yang dipengaruhi dari teman sebaya, guru, dan orang tua. Teman sebaya memainkan peran penting dalam teori kognitif tentang pembentukan karakter melalui proses sosial-kognitif (Ma'ruf & Ratnaningrum, 2024). Seperti halnya penelitian di siswa SDN Patrang 02 Jember bahwa ada perbedaan Perilaku hidup bersih dan sehat sesudah intervensi *peer educator*, sehingga pendidikan kesehatan oleh *peer educator* direkomendasikan diterapkan di sekolah (D. Y. Sari et al., 2023).



Gambar 2. Pengumuman Pemilihan Teman Sebaya

3. Pelatihan Keterampilan Hidup Dasar (*basic life skills*)

Pelatihan Basic Life Skill merupakan ketrampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari yang juga membantu mengembangkan kepribadian, bakat, kemampuan mental dan fisik anak, serta mewujudkan potensi melalui pengenalan identitas diri dan orang lain (UNICEF, 2019). Materi *Basic Life Skill* pada pengabdian ini difokuskan pada substansi terkait kesehatan. Hasil pretes, butir yang hasil penilaian pengetahuan rendah berkaitan dengan kebersihan lingkungan, sedangkan sikap rata-rata paling rendah pada butir konsumsi buah setiap hari, berikutnya adalah konsumsi sayuran.

Edukasi Gizi Seimbang dilakukan sekaligus sebagai *pendukung Basic Life Skill*, agar anak-anak dapat menghadapi problematika hidup dan kehidupan yang meliputi *self awareness*, *interpersonal skill* dan *thinking skill*. *Self awareness* berkaitan dengan kesadaran diri akan kebutuhan gizi seimbang, untuk mendukung aktivitas bermain, belajar dan lainnya, keterampilan interpersonal berupa keterampilan komunikasi untuk menyampaikan keinginan, misalnya ingin makan sayur atau buah tertentu, ingin disiapkan bekal, serta keterampilan berpikir berkaitan dengan tindak lanjut atas keinginan dan kebutuhan.

Materi pelatihan mencakup identitas diri, pertolongan pertama, kebersihan diri, gizi seimbang, dan pengelolaan sampah. Penilaian dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner skala 0–100 yang mengukur aspek pengetahuan dan sikap siswa.

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Siswa (n=60)

Aspek	Pre-Test (Rata-rata)	Post-Test (Rata-rata)	Kenaikan
Pengetahuan	65,1	73,6	+8,5
Sikap	55,2	70,4	+15,2

Peningkatan terutama terjadi pada pemahaman kebersihan diri dan lingkungan, serta sikap terhadap pengelolaan sampah. Temuan ini mendukung teori UNICEF (2018), bahwa keterampilan hidup dasar membantu anak mengembangkan identitas, kontrol diri, dan kemampuan adaptif dalam lingkungan sosialnya.



Gambar 3. Pelatihan Basic Life Skill

4. Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi Gizi Seimbang dilakukan sekaligus sebagai pendukung *Basic Life Skill*, agar anak-anak dapat menghadapi problematika hidup dan kehidupan yang meliputi *self awareness*, *interpersonal skill* dan *thinking skill*. *Self awareness* berkaitan dengan kesadaran diri akan kebutuhan gizi seimbang, untuk mendukung aktivitas bermain, belajar dan lainnya, keterampilan interpersonal berupa keterampilan komunikasi untuk menyampaikan keinginan, misalnya ingin makan sayur atau buah tertentu, ingin disiapkan bekal, serta keterampilan berpikir berkaitan dengan tindak lanjut atas keinginan dan kebutuhan.



Gambar 4. Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi gizi diberikan melalui media interaktif seperti puzzle, peraga isi piringku, dan permainan edukatif “Ultrazi”. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas

siswa masih mengacu pada konsep lama "4 sehat 5 sempurna", dengan pemahaman rendah terhadap porsi sayuran dan buah.



Gambar 5. Permainan Ular Tangga Bergizi

Permainan ular tangga bergizi disiapkan dalam bentuk fisik 3x3 meter, dengan konten edukatif pada setiap kotak. Aktivitas ini tidak hanya menyampaikan pesan gizi, tetapi juga mendorong aktivitas fisik dan kerja sama. Konsep tangga dan ular dipahami anak sebagai reward dan punishment atas perilaku sehat atau tidak sehat.

Permainan edukatif seperti ular tangga efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan karena menarik, visual, dan repetitif, serta mengasah kemampuan berpikir logis anak (Swamilaksita et al., 2021).

Terjadi peningkatan pemahaman prinsip gizi seimbang setelah dilakukan pelatihan, termasuk kebiasaan sarapan dan pengurangan konsumsi gula. Evaluasi perilaku diperoleh dari observasi bekal makanan, meskipun sebagian besar belum memenuhi komposisi isi piringku secara lengkap.

Temuan menarik yaitu sebagian kecil siswa mampu menyiapkan bekal sendiri, mulai dari menyiapkan bahan, memasak dan pengemasan bekal untuk dibawa ke sekolah. Ada siswa (kelas VI) yang memahami dan mampu menyiapkan bekal sendiri dan sesuai dengan konsep gizi seimbang. Selain itu, ada juga yang menyiapkan bekal sederhana (nasi dan telur dadar, nasi dan orak arik tempe, kacang dan ayamada juga yang orang tua tidak bisa menyiapkan bekal kemudian berusaha dengan membeli atau minta bantuan orang lain.

Hasil pemantauan dari bekal makanan yang dibawa peserta, sebagian besar belum mencakup 4 komponen sesuai konsep isi piringku, karena tidak menyertakan sayuran dan buah. Pemenuhan air minum cukup, sebagian besar membawa botol minum, namun ada juga yang lebih memilih membeli minuman (jenis minuman disiapkan dari kemasan sachet). Beberapa yang tidak membawa bekal, membeli makanan dari kantin. Nasi yang dijual menyertakan lauk dan sayur, namun jumlah sayur terlalu sedikit, padahal jika sesuai dengan konsep isi piringku diperlukan porsi 2/3 dari setengah piring.

Hal ini memperkuat hasil penelitian (Amalia, 2023), bahwa penguatan *self-awareness dan thinking skills* terkait konsumsi makanan sehat mampu membentuk pola hidup sehat sejak dini.

5. Edukasi Pengelolaan Sampah

Edukasi 3R (*reduce, reuse, recycle*) diberikan melalui praktik membuat karya dari sampah plastik. Kegiatan ini mengembangkan kreativitas dan kesadaran lingkungan siswa. Hasil karya seperti bunga dan tempat pensil menjadi simbol praktik nyata pengelolaan sampah.



Gambar 6. Edukasi Pengelolaan Sampah

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku, seperti memilah sampah di kelas dan membawa botol minum sendiri untuk mengurangi sampah plastik. Penelitian (Fazari et al., 2024) dan (Simatupang et al., 2021) menunjukkan bahwa pengenalan prinsip 3R pada anak usia sekolah dapat membentuk kebiasaan ramah lingkungan dan mendorong peran sebagai agen perubahan di komunitas.

6. Festival Anak Sehat dan Kreatif

Festival ini menjadi puncak kegiatan yang mengintegrasikan seluruh elemen pembinaan. Terdiri dari zona sehat (gizi, fisik, lingkungan) dan zona kreatif (hasil karya dari bahan bekas). Lomba permainan tradisional dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik berbasis kearifan lokal.

Konsep ini mendukung prinsip Gerakan Sekolah Sehat (Kemdikbudristek, 2022) yang meliputi sehat fisik, sehat bergizi, dan sehat lingkungan. Strategi

menggabungkan permainan tradisional dan edukasi gizi terbukti efektif membentuk perilaku sehat dan karakter anak (Harvianto & Abeng, 2021).



Gambar 7. Festival Anak Sehat dan Kreatif



Gambar 7. Permainan Tradisional dalam Festival

7. Evaluasi Program dan Keberlanjutan Program

Evaluasi dilakukan melalui pemantauan bekal makanan, pengelolaan kantin, serta penyediaan sarana pendukung seperti tempat sampah 3R dan media edukatif

penyediaan media peraga, video, poster dan peralatan pendukung lain. Media peraga berupa peraga isi piringku, puzzle gizi seimbang, video tutorial kreativitas dari bahan bekas yang bisa diakses melalui <https://bit.ly/Kreasibungadariplastikbekas>. Poster berkaitan dengan gizi seimbang dan gerakan sekolah sehat. Semua media peraga tersebut juga tersedia dalam versi digital dan diharapkan dapat membantu aspek keberlanjutan.

Hasil evaluasi menunjukkan sebagian siswa mulai membawa bekal sehat, meskipun konsumsi sayur dan buah masih rendah. Kantin sekolah mulai menyediakan pilihan nasi kotak dengan lauk dan buah, meski belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang.



Gambar 8. Pendampingan & Evaluasi.

Keberlanjutan program dilakukan melalui program Forum Komunikasi dan Koordinasi dengan Sekolah (FKKS). Sekolah menyatakan komitmen untuk melanjutkan program sekolah sehat dan revitalisasi UKS secara berkelanjutan dengan melibatkan komite, orang tua, dan puskesmas.

8. Dampak bagi Mitra

Dampak nyata dari kegiatan ini antara lain: 1. Terbentuknya struktur UKS baru dan tim teman sebaya, 2. Meningkatnya pengetahuan dan sikap siswa terhadap kebersihan, gizi, dan lingkungan, 3. Kantin mulai menyediakan buah dan nasi kotak meskipun masih perlu perbaikan porsi sayur, 4. Sekolah mulai mengintegrasikan kegiatan fisik seperti senam dan permainan tradisional.

Dengan adanya pendekatan berbasis partisipasi dan edukasi langsung, sekolah menunjukkan komitmen untuk mengembangkan program UKS secara berkelanjutan. Hal ini mendukung hasil dari (Saadudin, 2023) yang menyatakan bahwa keberhasilan UKS ditentukan oleh sinergi antara sekolah, orang tua, dan mitra kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan Basic Life Skill di SDN 2 Petuk Katimpun berhasil mendukung implementasi Program Sekolah Sehat melalui pembentukan teman sebaya, pelatihan keterampilan hidup dan gizi seimbang, edukasi pengelolaan sampah 3R, serta Festival

Anak Sehat dan Kreatif. Seluruh kegiatan terintegrasi dalam kampanye 3S: sehat fisik, sehat bergizi, dan sehat lingkungan, yang berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terhadap perilaku hidup sehat.

Keberlanjutan dan replikasi program, disarankan agar sekolah membangun kemitraan yang lebih kuat dengan berbagai pemangku kepentingan, termasuk komite sekolah, puskesmas, dan masyarakat sekitar. Pelaksanaan program sebaiknya disesuaikan dengan potensi lokal serta dijadikan model bagi satuan pendidikan lain dalam mengembangkan program sekolah sehat berbasis kearifan lokal dan pendekatan partisipatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada program pengabdian kepada Masyarakat Tahap II Tahun 2024 dengan Nomor 0609/E5/PG.02.00/2024.

Terima kasih juga kepada Kepala SDN 2 Petuk Katimpun berserta Guru dan Seluruh Siswa, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, Dekan Fakultas MIPA Universitas Palangka Raya, Puskesmas Jekan Raya, Nawung Asmoro, M.Pd., selaku videografer, Abdullah, S.Pd., M.Or atas dukungan kebutuhan permainan tradisional, seluruh Tim Pengabdian kepada Masyarakat serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2023). Implementasi pendekatan persuasif dalam membina self awareness dan kedisiplinan santri putri Pondok Pesantren Pembangunan Bustanul Ulum Jayasakti Anak Tuha Lampung Tengah. Thesis, IAIN Metro. IAIN Metro Repository. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/8674/>
- Amran, M., Sahabuddin, E. S., & Muslimin, M. (2018). Peran pendidikan karakter di sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Administrasi Pendidikan & Manajemen Pendidikan*
- Fazari, R. A., Blantiant, K. A., Salsabila, S., Amalia, R. D. R., Putra, C. A., & Yuantoro, R. F. D. (2024). TIMSAR (Talang Indah Mengolah Sampah 3R): Membangun kesadaran dan keterampilan anak-anak dalam pengelolaan sampah anorganik di Desa Talang, Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.54082/jipppm.454>
- Harvianto, Y., & Abeng, A. T. (2021). Pelestarian nilai luhur budaya Dayak melalui olahraga di Kota Palangka Raya. *Jendela Olahraga*, 6(1), 130–138.

<https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7073>

- Jafar, T. H., Tavajoh, S., de Silva, H. A., Naheed, A., Jehan, I., Kanatiwela de Silva, C., Chakma, N., Huda, M., & Legido-Quigley, H. (2023). Post-intervention acceptability of multicomponent intervention for management of hypertension in rural Bangladesh, Pakistan, and Sri Lanka: A qualitative study. *PLOS ONE*, 18(1), e0280455. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280455>
- Kemdikbudristek. (2019). Pedoman pembinaan UKS. Retrieved June 23, 2025, from https://drive.google.com/file/u/1/d/12paMTfOwa9DBiGxbtIdJUAoIq49oSs1J/view?usp=embed_facebook
- Kemdikbudristek. (2022). Gerakan sekolah sehat. Retrieved June 23, 2025, from <https://uks.kemdikbud.go.id/sekolah-sehat>
- Kemenkes RI. (2021). Petunjuk teknis pembinaan penerapan sekolah/madrasah sehat. Kemenkes RI. Retrieved June 9, 2025, from <https://link.kemkes.go.id/multi/Links/lists/orientasijuknissms>
- KemenPPPA. (2020). Dataset perlindungan anak dan pemberdayaan perempuan. Retrieved June 23, 2025, from <https://siga.kemenpppa.go.id/dataset>
- Ma'ruf, N. G. H., & Ratnaningrum, I. (2024). Pembentukan karakter siswa SD: Kolaborasi antara orangtua, guru, dan teman sebaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.14752>
- Saadudin, I. (2023). Manajemen usaha kesehatan sekolah dalam meningkatkan perilaku sehat siswa. *Wali Pikir: Journal of Education*, 1(1),
- Sari, D. Y., Adriani, S. W., & Asmuji, A. (2023). Pengaruh peer educator terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SDN Patrang 02 Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(1), 11–11. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.32>
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3017>
- Simatupang, M. M., Veronica, E., & Irfandi, A. (2021). Edukasi pengelolaan sampah: Pemilahan sampah dan 3R di SDN Pondok Cina Depok. *Seminar Nasional & Call of Papers Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(01). <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASLPPM/article/view/81>

- Swamilaksita, P. D., Sari, I. P., & Ronitawati, P. (2021). Media ular tangga meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang keamanan makanan jajanan anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2).
<https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3963>
- United Nations (UN). (2019). Modul 7: Life skills.
https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf)
- UNICEF. (n.d.). Basic life skills curriculum.
<https://www.unicef.org/azerbaijan/media/1541/file/basic%20life%20skills.pdf>