

**UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN SISWA SMA NEGERI 16
KOTA BANDA ACEH TENTANG PENTINGNYA
MENJAGA KESEHATAN**

*Efforts to Improve Students' Awareness of State Senior High School 16 in
Banda Aceh City about the Importance of Maintaining Health*

**Kesumawati¹, Eva Susanna², Syarifah Yanti Astrina³, Murnia Suri⁴, Ismiati⁵,
Melda Sofia⁶, Periskila Dina Kali Kulla⁷**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email : kesumawati@uui.ac.id

Abstrak

Upaya meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk kebersihan lingkungan, makanan, dan gaya hidup, merupakan langkah krusial dalam menciptakan siswa yang lebih sehat. Kebersihan lingkungan yang baik dapat mencegah penyebaran penyakit, sedangkan pemilihan makanan yang sehat dapat mengurangi risiko penyakit kronis. Gaya hidup sehat juga berperan penting dalam kesehatan individu. Peningkatan kesadaran siswa dapat dilakukan melalui edukasi, kampanye, peran model, akses yang mudah, pendidikan kesehatan, dan kolaborasi. Siswa perlu memahami manfaat dari kebersihan lingkungan, makanan sehat, dan gaya hidup yang benar. Dengan pemahaman ini, diharapkan siswa dapat mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat dan menciptakan perubahan positif dalam kesehatan mereka.

Kata Kunci : Kesadaran, Kesehatan, Lingkungan, Gaya hidup

Abstract

Efforts to increase students awareness of the importance of maintaining health, including environmental hygiene, food, and lifestyle, are crucial steps in creating a healthier students. Good environmental hygiene can prevent the spread of diseases, while the choice of healthy food can reduce the risk of chronic illnesses. A healthy lifestyle also plays a significant role in individual health. Increasing students awareness can be achieved through education, campaigns, role models, easy access, health education, and collaboration. Students need to understand the benefits of environmental cleanliness, healthy food, and proper lifestyle. With this understanding, it is hoped that students can adopt healthier habits and create positive changes in their health.

Keywords : Awareness, Health, Environment, Lifestyle

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Dalam menjaga kesehatan, terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan, seperti kebersihan lingkungan sekitar, makanan yang dikonsumsi, dan gaya hidup yang dijalani. Upaya meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk aspek-aspek tersebut, merupakan langkah yang krusial dalam menciptakan siswa yang lebih sehat dan berkualitas.

Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar menjadi faktor utama dalam mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan individu serta komunitas. Dengan lingkungan yang bersih dan higienis, risiko terkena penyakit menular, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit kulit (Khairunnisa et al., 2019) dapat dikurangi secara signifikan. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, termasuk pengelolaan sampah yang baik, sanitasi yang benar, dan upaya menjaga kebersihan secara rutin, akan memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan dan kesejahteraan kita.

Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga memiliki dampak langsung terhadap kesehatan tubuh. Kesadaran siswa tentang pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi menjadi kunci dalam mencegah penyakit yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan mengedukasi siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan seimbang yang kaya akan serat, vitamin, mineral, dan mengurangi konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak, gula tambahan, dan garam, kita dapat menciptakan kebiasaan makan yang lebih sehat dan mengurangi risiko penyakit.

Gaya hidup juga memiliki peran yang signifikan dalam kesehatan individu. Kesadaran siswa tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga, menghindari kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alkohol, dan mengelola stres, dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, akan dibahas lebih lanjut tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan, baik melalui kebersihan lingkungan, pemilihan makanan yang sehat, maupun gaya hidup yang sehat. Penelitian ini dilakukan di SMAN 16 Banda Aceh. Diharapkan melalui pemahaman dan tindakan yang tepat, kita dapat menciptakan siswa yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan memperoleh kehidupan yang lebih baik.

2. Metode

Metode yang akan digunakan dalam penelitian di SMAN 16 Banda Aceh adalah studi literatur untuk mengumpulkan data dan informasi yang relevan tentang upaya meningkatkan kesadaran siswa untuk berpartisipasi dalam menjaga lingkungan sekitar. Metode ini melibatkan analisis dan sintesis literatur yang telah ada, termasuk artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber-sumber informasi terpercaya lainnya.

3. Pembahasan

A. Kesadaran Siswa tentang Kesehatan

Kesadaran siswa merujuk pada tingkat pemahaman, pengetahuan, dan pengertian kolektif yang dimiliki oleh individu-individu dalam suatu siswa tentang isu-isu, nilai-nilai, norma, dan tindakan yang berkaitan dengan kehidupan mereka. Kesadaran siswa melibatkan kesadaran individu-individu dalam siswa tentang diri mereka sendiri, orang lain di sekitar mereka, dan lingkungan di mana mereka hidup.

Lingkungan yang ideal adalah lingkungan yang terjaga kebersihannya dan mempromosikan kesehatan. Kebersihan lingkungan mencakup penghilangan kotoran seperti debu, sampah, dan bau yang dapat mengganggu kenyamanan dan kesehatan manusia. Selain itu, lingkungan yang bersih dan sehat juga harus bebas dari ancaman penyakit seperti virus, bakteri, dan vektor penyakit. Di samping itu, penting juga untuk menjaga agar lingkungan bebas dari bahan kimia berbahaya yang dapat merusak

ekosistem dan kesehatan manusia (Basuki et al., 2020).

Kesadaran siswa mencakup pemahaman dan pengenalan akan masalah-masalah sosial, politik, ekonomi, dan lingkungan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini juga melibatkan pemahaman tentang hak dan tanggung jawab individu sebagai anggota siswa.

Kesadaran siswa berperan penting dalam membentuk perilaku dan sikap individu terhadap isu-isu yang ada dalam siswa. Ketika individu-individu dalam siswa memiliki tingkat kesadaran yang tinggi tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk kebersihan lingkungan, makanan yang dikonsumsi, dan gaya hidup, mereka cenderung mengadopsi tindakan dan keputusan yang lebih sehat.

Selain itu, kesadaran siswa juga berhubungan dengan partisipasi dan keterlibatan individu dalam upaya memperbaiki kondisi dan permasalahan yang ada dalam siswa. Ketika individu-individu memiliki kesadaran yang kuat tentang pentingnya menjaga kesehatan, mereka dapat terlibat dalam kegiatan seperti kampanye penyuluhan, kegiatan sosial, atau inisiatif komunitas untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bersama. Kesadaran siswa dapat dibentuk melalui berbagai upaya pendidikan, penyuluhan, dan komunikasi yang ditujukan untuk mengedukasi individu-individu tentang isu-isu kesehatan dan memberikan informasi yang relevan. Upaya ini dapat dilakukan melalui program-program pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi non-pemerintah, media massa, dan komunitas lokal.

Kesadaran siswa tentang kesehatan memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kesadaran siswa tentang kesehatan sangat penting:

1. Pencegahan Penyakit

Kesadaran siswa tentang kesehatan memainkan peran penting dalam pencegahan penyakit. Siswa juga sepakat bahwa dengan menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal, mereka dapat menghindari terkena

penyakit (Rahman & La Patilaiya, 2018). Dengan pemahaman yang baik tentang praktik kesehatan yang benar, individu cenderung mengadopsi gaya hidup sehat, menghindari faktor risiko, dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan. Ini termasuk menjaga kebersihan pribadi, menjaga kebersihan lingkungan, dan menjaga pola makan yang sehat. Kesadaran ini membantu mencegah penyebaran penyakit menular dan mengurangi angka kesakitan dan kematian yang terkait dengan penyakit-penyakit tertentu.

2. Peningkatan Perilaku Hidup Sehat

Kesadaran siswa tentang kesehatan juga berdampak pada perilaku hidup sehat. Ketika individu memahami pentingnya menjaga kesehatan, mereka cenderung mengadopsi perilaku yang mendukung kesehatan mereka. Ini termasuk berolahraga secara teratur, menghindari kebiasaan merokok, mengurangi konsumsi alkohol yang berlebihan, dan menjaga pola makan yang seimbang. Dengan mengadopsi perilaku hidup sehat, siswa dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

3. Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik

Kesadaran siswa tentang kesehatan membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka sendiri dan keluarga mereka. Dengan pemahaman yang baik tentang risiko dan manfaat berbagai tindakan kesehatan, individu dapat membuat keputusan informan tentang perawatan medis, vaksinasi, dan pengobatan. Kesadaran ini juga memungkinkan individu untuk menjadi konsumen yang cerdas dalam memilih produk kesehatan dan layanan perawatan kesehatan yang berkualitas.

4. Penghematan Biaya

Kesadaran siswa tentang kesehatan juga dapat menghasilkan penghematan biaya yang signifikan dalam sistem perawatan kesehatan. Dengan mengutamakan upaya

pengecehan dan pemeliharaan kesehatan, siswa dapat mengurangi frekuensi kunjungan ke dokter, rawat inap, dan penggunaan layanan kesehatan yang mahal. Dalam jangka panjang, ini dapat mengurangi beban finansial baik pada tingkat individu maupun sistem perawatan kesehatan secara keseluruhan.

B. Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan yang baik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan individu dan siswa. Berikut ini beberapa dampak penting dari kebersihan lingkungan terhadap kesehatan:

1. Pencegahan Penyakit Menular

Kebersihan lingkungan yang buruk dapat menjadi sarang bagi berbagai penyakit menular. Akumulasi dan pelapukan sampah dapat menghasilkan aroma yang tidak enak dan menjadi tempat perkembangbiakan penyakit (Wijaya & Muchtar, 2019). Contohnya, air yang terkontaminasi oleh limbah atau kotoran dapat menyebabkan penyebaran penyakit seperti diare, kolera, dan demam tifoid. Selain itu, kondisi lingkungan yang tidak higienis, seperti sanitasi yang buruk, kurangnya fasilitas pencucian tangan, atau keberadaan vektor penyakit seperti nyamuk, juga dapat memicu penyebaran penyakit seperti malaria, dengue, dan penyakit menular lainnya. Dengan menjaga kebersihan lingkungan, penyebaran penyakit dapat dikurangi secara signifikan.

2. Kualitas Udara yang Lebih Baik

Kebersihan lingkungan juga berhubungan dengan kualitas udara yang sehat. Polusi udara dapat terjadi akibat pembakaran bahan bakar fosil, limbah industri, atau aktivitas manusia lainnya. Paparan jangka panjang terhadap polutan udara dapat menyebabkan masalah pernapasan, seperti penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK), asma, dan alergi. Dengan menjaga kebersihan lingkungan, seperti mengurangi polusi udara dan meningkatkan penghijauan, dapat membantu mengurangi risiko terhadap masalah kesehatan yang terkait dengan polusi udara.

3. Pengendalian Vektor Penyakit

Vektor penyakit seperti nyamuk, lalat, dan tikus sering kali terkait dengan lingkungan yang kotor dan tidak higienis. Kebersihan lingkungan yang baik, termasuk pengelolaan limbah yang tepat, sanitasi yang memadai, dan pengendalian populasi vektor, dapat mengurangi risiko penularan penyakit yang disebabkan oleh vektor tersebut. Misalnya, menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan rumah serta sekitarnya dapat membantu mencegah penyebaran penyakit seperti demam berdarah atau penyakit yang ditularkan oleh tikus.

4. Kesehatan Siswa yang Lebih Baik

Kebersihan lingkungan yang baik memberikan dampak positif secara keseluruhan pada kesehatan siswa. Siswa yang tinggal di lingkungan yang bersih dan higienis cenderung memiliki tingkat kesakitan yang lebih rendah, tingkat kematian yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih baik. Lingkungan yang bersih juga memberikan rasa aman dan nyaman bagi siswa, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.

Dalam upaya meningkatkan kesadaran siswa tentang kebersihan lingkungan merupakan langkah penting untuk menciptakan perubahan positif dalam perilaku dan kebiasaan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa contoh upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang kebersihan lingkungan:

1. Pendidikan dan Kampanye

Melalui program pendidikan dan kampanye yang berfokus pada pentingnya kebersihan lingkungan, siswa dapat diberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak positif dari lingkungan yang bersih dan higienis. Kampanye ini dapat dilakukan melalui media massa, seminar, lokakarya, dan kegiatan sosialisasi di lingkungan sekitar. Seperti yang telah dilaksanakan di SMAN 16 Banda Aceh, peneliti melakukan kegiatan

sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi di sekolah

2. Penyuluhan dan Informasi

Menyediakan informasi yang jelas dan terperinci tentang praktik kebersihan lingkungan kepada siswa sangat penting. Hal ini dapat mencakup cara pengelolaan sampah yang benar, pentingnya sanitasi yang baik, penggunaan air bersih, dan praktik pengendalian vektor penyakit. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui brosur, leaflet, poster, dan media sosial.

3. Partisipasi Siswa

Melibatkan siswa dalam kegiatan yang berhubungan dengan kebersihan lingkungan dapat meningkatkan kesadaran mereka. Ini dapat melibatkan pembentukan

kelompok siswa, seperti kelompok peduli lingkungan, yang bekerja sama untuk membersihkan lingkungan mereka, melakukan pengelolaan sampah yang baik, atau mengadakan kegiatan penanaman pohon. Melibatkan siswa secara aktif memberikan mereka rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap lingkungan sekitar mereka.

4. Penegakan Peraturan dan Sanksi

Penegakan peraturan terkait kebersihan lingkungan sangat penting untuk mendorong kepatuhan siswa. Mengimplementasikan aturan yang jelas tentang pengelolaan sampah, sanitasi, dan kebersihan lingkungan secara umum dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih bersih. Sanksi yang tegas dan berlaku adil juga dapat digunakan untuk memastikan kepatuhan terhadap peraturan.

5. Peran Model

Siswa cenderung terpengaruh oleh perilaku dan contoh yang diberikan oleh orang lain. Oleh karena itu, peran model dari tokoh siswa, pemimpin komunitas, dan figur publik dalam mempraktikkan kebersihan lingkungan sangat penting. Dengan menunjukkan contoh yang baik dan mengedepankan kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat menjadi inspirasi bagi siswa lain untuk mengadopsi perilaku yang sama.

C. Makanan yang Dikonsumsi

Pola makan yang tidak sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan seseorang. Pertama, pola makan yang kaya akan makanan olahan, makanan cepat saji, makanan tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Makanan tidak sehat seringkali rendah serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh. Kedua, pola makan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan. Konsumsi yang berlebihan pada makanan berlemak dan makanan olahan dapat

menyebabkan masalah seperti sembelit, gangguan pencernaan, asam lambung, dan sindrom iritasi usus. Selain itu, pola makan yang buruk juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan menyebabkan gangguan suasana hati, kelelahan, dan kurangnya energi.

Pola makan yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Kekurangan nutrisi dalam pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan energi, penurunan produktivitas, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, kebiasaan makan yang buruk juga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, sistem kekebalan tubuh yang lemah, dan masalah berat badan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein yang sehat.

Meningkatkan kesadaran siswa tentang pemilihan makanan yang sehat adalah langkah penting dalam upaya mempromosikan gaya hidup sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi dan kampanye. Siswa perlu diberikan informasi yang jelas tentang manfaat makanan sehat dan dampak negatif makanan tidak sehat bagi kesehatan. Kampanye ini dapat dilakukan melalui media massa, brosur, poster, dan seminar untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya nutrisi dan pola makan yang seimbang.

Selain itu, peran model juga penting dalam meningkatkan kesadaran siswa. Figur publik, tokoh siswa, dan pemimpin komunitas dapat menjadi contoh yang baik dengan mempraktikkan pola makan yang sehat dan membagikan pengalaman mereka. Ini dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi siswa untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.

Kolaborasi dengan pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi siswa juga merupakan langkah penting. Bersama-sama, mereka dapat mengembangkan program-program pendidikan, seminar, dan acara komunitas yang berfokus pada pemilihan makanan yang sehat. Melibatkan siswa dalam kegiatan seperti pertanian perkotaan, program pengolahan makanan sehat, dan pasar sehat lokal juga dapat memberikan kesempatan

untuk belajar dan berinteraksi langsung dengan makanan sehat.

D. Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan individu. Pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, kurang tidur, dan pola makan yang buruk, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Investasi terbaik yang dapat dilakukan adalah menjaga kesehatan yang baik. Bentuk investasi ini tidak memiliki risiko dan dapat diakses oleh semua orang tanpa terkecuali (Sumarwati et al., 2022).

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan masalah kesehatan lainnya. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit paru-paru, seperti bronkitis dan kanker paru-paru, serta meningkatkan risiko penyakit jantung. Konsumsi alkohol berlebihan dapat merusak organ hati, menyebabkan gangguan keseimbangan mental dan emosional, dan meningkatkan risiko kecelakaan dan kekerasan. Kurang tidur dan pola tidur yang tidak teratur dapat mempengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, dan memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan olahan yang tinggi lemak, gula tambahan, dan garam, dapat menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan masalah pencernaan.

Dalam rangka menjaga kesehatan, penting untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat. Ini melibatkan kebiasaan sehat seperti rutin berolahraga, menghindari merokok dan alkohol berlebihan, menjaga tidur yang cukup, dan mengadopsi pola makan yang seimbang dan bergizi. Dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, individu dapat mengurangi risiko terhadap berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Upaya meningkatkan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat merupakan langkah penting untuk mendorong perubahan positif dalam perilaku dan kebiasaan sehari-hari.

Berikut adalah ringkasan tentang upaya tersebut:

1. Edukasi dan Kampanye

Melalui program pendidikan dan kampanye yang fokus pada gaya hidup sehat, siswa diberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat kesehatan yang diperoleh dari aktivitas fisik, pola makan sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan sehat lainnya. Kampanye ini dapat dilakukan melalui media massa, sosial media, seminar, dan kegiatan komunitas untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat.

2. Peningkatan Akses

Memastikan akses yang mudah dan terjangkau terhadap sumber daya dan fasilitas yang mendukung gaya hidup sehat juga penting. Hal ini meliputi akses ke taman dan fasilitas olahraga, pasokan makanan sehat, layanan kesehatan yang terjangkau, dan dukungan komunitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat.

3. Pendidikan Kesehatan

Meningkatkan kesadaran melalui pendidikan kesehatan yang menyeluruh merupakan bagian penting dari upaya ini. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui sekolah, tempat kerja, dan lembaga kesehatan dengan menyediakan informasi yang akurat dan terperinci tentang kebiasaan sehat, manfaatnya, dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kolaborasi dan Kemitraan

Kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi siswa, dan sektor swasta juga penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat. Melalui kemitraan ini, program-program dan kegiatan dapat dirancang dan diimplementasikan bersama untuk mencapai hasil yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa.

4. Kesimpulan

Dalam upaya meningkatkan kesadaran siswa SMAN 16 Banda Aceh tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama dalam hal kebersihan lingkungan, makanan, dan gaya hidup, diperlukan langkah-langkah yang komprehensif dan berkelanjutan. Melalui edukasi, kampanye, peran model, akses yang mudah, pendidikan kesehatan, dan kolaborasi antarpihak, dapat disimpulkan adanya capaian yang baik dalam perilaku siswa SMAN 16 Banda Aceh.

Meningkatkan kesadaran siswa SMAN 16 Banda Aceh khususnya dan siswa-siswi sekolah lain pada umumnya akan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan individu dan siswa secara keseluruhan. Dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kebersihan lingkungan, pemilihan makanan yang sehat, dan gaya hidup yang benar, diharapkan siswa dapat mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat dan mengurangi risiko terkena penyakit. Selain itu, kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi siswa, dan sektor swasta juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan upaya bersama, kita dapat mencapai siswa yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan menciptakan perubahan positif dalam kualitas hidup mereka.

Referensi

- Basuki, K. H., Rosa, N. M., & Alfin, E. (2020). Membangun Kesadaran Masyarakat Dalam Menata Lingkungan Yang Asri, Nyaman Dan Sehat. *JMM (Jurnal Siswa Mandiri)*, 4(1), 1–9.
- Khairunnisa, K., Jiwandono, I. S., Nurhasanah, N., Dewi, N. K., Saputra, H. H., & Wati, T. L. (2019). Kampanye Kebersihan Lingkungan melalui Program Kerja Bakti Membangun Desa

- di Lombok Utara. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Siswa*, 2(2).
- Rahman, H., & La Patilaiya, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Siswa)*, 2(2), 251–258.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Siswa*, 5(1), 36–48.
- Wijaya, Y. F., & Muchtar, H. (2019). Kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan sungai. *Journal of Civic Education*, 2(4), 405–411.