

Wujud Kepedulian Kelompok PKM Farmasi Melalui Penyuluhan untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa dalam Menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat

The Manifestation of Concern by the Pharmacy PKM Group Through Counseling to Increase Students' Awareness in Implementing Clean and Healthy Lifestyle

Farid Perdana

Nining Juliani

Annisa Putri Sukma

Siti Salwa Nurulhuda

Mutia Aas Hasanah

Jujun Junaedi

Mhutia Shalsila Febryanti

Sinta Fitriyani

Ade Nurhayati

Novriyanti Lubis*

*Department of Pharmacy, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Pharmacy Study Program, University of Garut, 44151 West Java, Indonesia

email: novriyantilubis@uniga.ac.id

Kata Kunci

Penyuluhan

PHBS

Siswa

Keywords:

Counseling

CHLB

Students

Received: November 2024

Accepted: January 2025

Published: Maret 2025

Abstrak

Kegiatan penyuluhan kepada siswa ini diselenggarakan SMP plus Sukaraja Garut, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para siswa tentang bagaimana pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya mengenai kecukupan asupan air putih dan olahraga yang teratur. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu melalui pembagian brosur dan presentasi langsung yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Farmasi melalui program pengabdian kepada Masyarakat dan didampingi dan dibimbing oleh dosen. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat pemahaman siswa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan penggunaan brosur sebagai media informasi cukup efektif karena dapat dibaca berulang kali dan presentasi langsung disini memungkinkan interaksi dua arah untuk memperjelas pemahaman. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang bagaimana pentingnya PHBS, asupan air dan olahraga sebesar 78,85% diharapkan melalui kegiatan PKM ini dapat mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

Abstract

This outreach activity for students was held by SMP Plus Sukaraja Garut, and aimed at increasing students' awareness about the importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), especially regarding adequate water intake and regular exercise. The method used in this outreach is through the distribution of brochures and direct presentations at one of the schools in the Garut Regency. Counseling is carried out by providing a pretest and posttest to measure students' level of understanding. The results of this activity show that using brochures as an information medium is quite effective because they can be read repeatedly and the direct presentation here allows for two-way interaction to clarify understanding. This counseling succeeded in increasing students' knowledge and awareness about the importance of PHBS, water intake, and exercise by 78.85%. It is hoped that this PKM activity can encourage students to implement healthy living habits sustainably.



© 2025 Farid Perdana, Nining Juliani, Annisa Putri Sukma, Siti Salwa Nurulhuda, Mutia Aas Hasanah, Jujun Junaedi, Mhutia Shalsila Febryanti, Sinta Fitriyani, Ade Nurhayati, Novriyanti Lubis. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i3.8740>

PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia karena ketika kondisi tubuh kita sehat maka kita mampu menjalankan segala aktivitas dengan baik, maka dari itu untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat kita harus menerapkan pola hidup yang

How to cite: Perdana, F., Juliani, N., Sukma, A. P., Nurulhuda, S. S., Hasanah, M. A., Junaedi, J *et al.*, (2025). Wujud Kepedulian Kelompok PKM Farmasi Melalui Penyuluhan untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa dalam Menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(3), 763-770. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i3.8740>

sehat atau biasa dikenal dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pola hidup sehat itu sendiri merupakan perilaku gaya hidup yang mampu menjaga kesehatan dan fungsi tubuh sehingga dapat meminimalkan berbagai masalah kesehatan (Subekti *et al.*, 2021). PHBS ini bisa dilakukan dengan memperhatikan berbagai aspek contohnya seperti makanan yang dikonsumsi dan aktivitas yang dilakukan setiap hari., untuk memulai perilaku hidup sehat ini bisa dengan hal sederhana yang dilakukan sehari-hari seperti mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah di tempatnya, menggunakan air yang bersih, mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga (Asri *et al.*, 2021). Tujuan utama dari PHBS ini tentu saja untuk menjaga tubuh agar tetap sehat baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan promosi kesehatan terkait PHBS untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian setiap orang tentang kesehatan (Ernyasih *et al.*, 2021). Promosi kesehatan ini bisa dilakukan dimana saja salah satunya melalui institusi pendidikan yang diharapkan dengan terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat proses belajar mengajar dapat berjalan lancar, salah satu contohnya yaitu di pesantren. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pesantren ditujukan untuk mengatasi masalah kesehatan di lingkungan pesantren baik itu bagi para santri, pendidik dan pengelola pesantren itu sendiri. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan agama islam dan juga pendidikan umum dengan persentase belajarnya lebih banyak ilmu pendidikan agama islam (Makful *et al.*, 2020). Pelajar di pesantren sering disebut santriwan dan santriwati yang dimana memiliki kewajiban belajar dan diharuskan tinggal di sebuah asrama yang telah disediakan bersama dengan santriwan atau santriwati lainnya. Selama tinggal di asrama dan terpisah dari orang tua ini menyebabkan para santri memiliki masalah yang harus dihadapi yaitu adalah bagaimana memelihara kebersihan baik itu kulit, lingkungan, pakaian dan juga makanan. Kebanyakan pesantren memiliki permasalahan yang bisa dikatakan klasik tentang kesehatan para santri karena pesantren itu sendiri memiliki kultur tersendiri yang cukup berbeda secara umum (Yusnita *et al.*, 2015). Perilaku kesehatan di pesantren ini bergantung juga pada pengetahuan dan pengalaman para santri, selain itu juga pengurus pesantren mempunyai peran penting sebagai contoh bagi para santri. Hal yang sangat penting untuk menerapkan perilaku sehat yaitu membangun kesadaran terlebih dahulu akan bagaimana pentingnya PHBS khususnya di lingkungan pesantren. PHBS di pesantren juga meliputi penerapan pola makan dengan gizi seimbang yang tentunya menjadi suatu tantangan bagi para pengelola untuk menyediakan makanan yang bergizi dan mengakomodir banyaknya santri dengan segala kebutuhannya. Berdasarkan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa peningkatan mutu gizi seseorang dapat melalui perbaikan dalam pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang (KEPRES, 2009). Di era modern seperti ini tentu sangat mudah dalam memperoleh bahan makanan yang sesuai dengan mutu gizi, tetapi asupan zat gizi akan jauh lebih berkurang pada saat memasuki bulan suci ramadhan. Puasa ramadhan merupakan ibadah puasa yang wajib dilakukan oleh semua umat muslim selama satu bulan penuh. Pada saat berpuasa terjadi perubahan kebiasaan seperti makan, tidur dan aktivitas lainnya. Selain itu saat puasa asupan zat gizi ikut berkurang karena terjadi perubahan frekuensi makan yang dimana makan dan minum hanya dilakukan pada malam dan dini hari sehingga metabolisme di dalam tubuh juga mengalami perubahan. Menurut beberapa penelitian puasa dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jika mengikuti perilaku hidup sehat dengan benar dengan memperhatikan pola makan yang baik dengan jumlah nutrisi yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup (Haryati *et al.*, 2021). Berpuasa di bulan Ramadhan bisa juga dijadikan kesempatan untuk memperbaiki gaya hidup yang tidak seimbang dan tidak sehat menjadi lebih baik sehingga dapat mewujudkan kesehatan tubuh yang optimal.

METODE

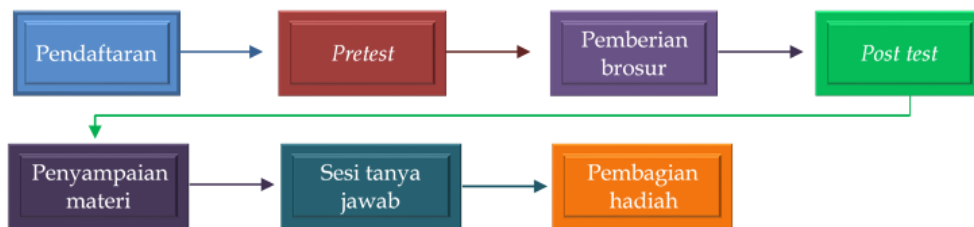
Kegiatan PKM ini dilakukan di salah satu sekolah di Kabupaten Garut. Metode pengabdian yang digunakan yaitu dengan melakukan penyuluhan di lingkungan sekolah dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan dilaksanakan dengan dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan yang akan dijelaskan secara rinci di bawah ini.

Tahap persiapan tim pengabdian

Melakukan diskusi dan koordinasi dengan pihak sekolah dan tim PKM dari Fakultas MIPA Universitas Garut untuk merencanakan tanggal pelaksanaan PKM serta jumlah peserta yang akan diundang. Tim pengabdian melakukan rapat koordinasi kembali dengan pihak lainnya untuk persiapan lebih lanjut mengenai tema yang akan disampaikan. Menentukan jumlah narasumber yang akan menyampaikan edukasi kepada para siswa yang berasal dari mahasiswa dan dosen Farmasi Universitas Garut (Junaedi *et al.*, 2024).

Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan registrasi disertai tanda tangan untuk memastikan kembali jumlah siswa yang hadir. Kegiatan selanjutnya dilakukan *pretest* dengan menggunakan *google form* dimana pertanyaan meliputi biodata dari siswa, riwayat kesehatan, dan pertanyaan seputar pola hidup sehat. Untuk mengukur pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat sebelum penyampaian materi oleh narasumber. Dilanjutkan dengan pembagian brosur yang berisi definisi, cara menjaga, faktor yang mempengaruhi dan manfaat dari tema yang disampaikan. Setelah itu dilakukan *posttest* guna mengukur pemahaman siswa melalui sumber informasi yang tertera dari brosur yang telah dibagikan. Pemberian materi oleh narasumber dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dari siswa. Kegiatan diakhiri dengan pembagian hadiah bagi siswa yang aktif, kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa Farmasi Universitas Garut (Lubis *et al.*, 2022).



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan.

Tabel I. Peningkatan Pengetahuan Siswa.

No	Peryanyaan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Definisi pola hidup sehat		
2	Dampak positif olahraga teratur		
3	Aktivitas menjaga pola hidup sehat		
4	Lingkungan yang tidak sehat	73,85%	78,85%
5	Cara menjaga lingkungan sehat di pesantren		
6	Waktu terbaik untuk melakukan olahraga saat Ramadhan		
7	Manfaat menerapkan pola hidup sehat		



Gambar 2. Presentase Peningkatan Pengetahuan Siswa.



Gambar 3. Brosur Penyuluhan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan pembagian brosur dan presentasi langsung, media yang digunakan akan mempengaruhi keberhasilan dalam penyuluhan dan tentu keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan. Brosur dianggap sebagai media informasi yang cukup efektif dengan kelebihannya yaitu brosur bisa dibaca berulang kali sehingga mudah dipahami (Hamdani *et al.*, 2024), selain itu brosur biasanya memiliki tampilan yang menarik sehingga dapat membuat pembaca lebih tertarik membaca informasi yang terdapat pada brosur (Ruyadi *et al.*, 2015). Tetapi brosur juga memiliki kekurangan yaitu daya tahannya lebih rendah karena bahannya mudah rusak dan informasi yang ada dalam brosur dapat ditafsirkan berbeda oleh setiap pembaca berdasarkan pemahaman individu masing masing. Selain itu dengan cara persentasi langsung juga memiliki kelebihan yaitu ada interaksi dua arah antara pemateri dan peserta sehingga bisa memberikan informasi yang lebih jelas untuk menjawab apabila ada pertanyaan secara langsung, penggunaan alat bantu visual seperti power point juga bisa membantu para peserta lebih memahami informasi yang disampaikan (Stefanie, 2014). Terdapat juga kekurangan dari presentasi langsung yaitu apabila jumlah peserta banyak kemungkinan ada beberapa orang yang tidak dapat melihat layar dengan jelas dan terkadang waktu yang digunakan untuk diskusi seringkali terbatas sehingga kadang terdapat beberapa pertanyaan penting yang terlewatkan. Maka dari itu emilihan media untuk pemaparan harus tepat dengan mempertimbangkan tema penyuluhan dan karakteristik dari peserta untuk hasil yang maksimal. Pola merupakan komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan kegiatan yang mampu menjaga kesehatan dan mendukung fungsi tubuh sehingga dapat meminimalkan berbagai masalah kesehatan (Asri *et al.*, 2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kesehatan dimulai dai makanan,

minuman serta jumlah nutrisi yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Secara umum terdapat 8 indikator PHBS diantaranya yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat, olahraga teratur, tidak merokok, menggunakan jamban yang bersih, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, memberantas jentik nyamuk, dan membuang sampah pada tempatnya (Yani *et al.*, 2022). Mengonsumsi air putih termasuk ke dalam aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh karena air termasuk komponen utama dalam tubuh manusia. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan yaitu untuk anak usia 7 sampai 9 tahun sebanyak 1.990 mL dan untuk anak usia 10 sampai 12 tahun sebanyak 1.800 mL. Air minum juga memiliki persyaratan untuk dikonsumsi yaitu berdasarkan Permenkes No.492/MENKES/PES/IV/2010 air minum yang layak dikonsumsi yaitu air yang secara fisik tidak berwarna, tidak berbau. Berdasarkan parameter biologis air yang layak dikonsumsi harus bebas dari bakteri *E. Coli* dan *Coliform*. Selain itu juga pH air harus berkisar 6,5-8,5 juga bebas dari zat kimia beracun, logam berat, pestisida dan tidak mengandung bahan radioaktif (Pasmawati *et al.*, 2023). Menurut para ahli 80% tubuh terdiri atas cairan dimana setidaknya 95% otak manusia tersusun atas air, 82% pada darah, 75% pada jantung, 86% pada paru-paru, dan kurang lebih 83% pada ginjal. Hal inilah yang menjadi faktor utama air mempunyai peran penting dibanding nutrisi lainnya. Pada umumnya siswa di sekolah dasar lebih banyak melakukan olahraga jika dibandingkan dengan orang dewasa sehingga cairan akan lebih banyak dikeluarkan baik itu melalui pernapasan, keringan ataupun buang air kecil. Oleh karena itu anak-anak harus rutin minum air putih agar tetap terhidrasi dan cairan yang keluar dapat tergantikan oleh cairan yang masuk ke dalam tubuh. Terdapat beberapa manfaat minuman selain air putih contohnya yaitu susu yang bermanfaat dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan tulang pada anak, selain itu ada juga jus buah segar dan air kelapa yang bermanfaat bagi kesehatan (Prasetyo *et al.*, 2021). Menurut Schwartz (2015) yang menyatakan apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal maka tubuh akan kehilangan banyak cairan (dehidrasi). Dehidrasi dapat menyebabkan tubuh mudah capek, saluran pencernaan terganggu, bahkan bisa menyebabkan kematian. Disamping itu kelebihan konsumsi air putih juga dapat menyebabkan overhidrasi dan bisa menyebabkan efek samping yang serius bagi kesehatan. Olahraga didefinisikan sebagai serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengolah jasmani dan meningkatkan fungsinya. Olahraga sebaiknya rutin dilakukan termasuk juga pada saat puasa di bulan ramadhan, karena dengan tetap berolahraga akan menambah kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh. Namun yang perlu diperhatikan yaitu waktu pelaksanaan dan jenis olahraga yang perlu disesuaikan dengan kondisi pada saat puasa, olahraga ketika puasa masih aman selama mampu mempertimbangkan waktu yang tepat untuk berolahraga. Terdapat beberapa waktu terbaik untuk olahraga pada saat puasa yaitu sebelum sahur, setelah berbuka atau bisa sebelum tidur (Muhammad *et al.*, 2023). Banyak sekali manfaat dari olahraga diantaranya yaitu dapat meningkatkan sistem imun, kesehatan metabolik, kesehatan mental, kekuatan otot dan mencegah berbagai penyakit. Menurut penelitian (Lee *et al.*, 2012) di Amerika Serikat yang mengatakan bahwa orang yang jarang olahraga dapat meningkatkan resiko penyakit yang tidak menular seperti jantung koroner dan diabetes melitus. Maka dari itu lewat penyuluhan ini diberitahukan seberapa penting untuk melakukan olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh terutama untuk anak-anak serta remaja olahraga penting untuk melawan penyakit. Pencegahan penyakit dapat dilakukan dengan banyak olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan pola hidup yang baik (Lubis *et al.*, 2022). Setelah dilakukannya penyuluhan siswa akan lebih rajin lagi dalam berolahraga karena lewat penyuluhan ini sudah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa bagaimana pentingnya berolahraga bagi kesehatan, dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat dari olahraga bisa mendorong siswa untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitasnya.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara membagikan brosur serta presentasi secara langsung. Tujuan dari penyuluhan ini adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang seberapa pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta manfaat mengonsumsi air putih dan olahraga bagi kesehatan. Penyuluhan ini menekankan pada pentingnya asupan air putih yang cukup dan olahraga yang teratur untuk menjaga kesehatan dan memelihara fungsi tubuh. Anak-anak terutama yang masih berada di usia sekolah memerlukan asupan air yang cukup karena aktivitasnya lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang dewasa. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan diharapkan lebih sadar pentingnya kesehatan yang bisa diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat dan olahraga sehingga dapat termotivasi untuk menjadikannya sebagai rutinitas. Peningkatan kesadaran ini diharapkan menjadi langkah awal untuk membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada semua pihak yang terlibat, terima kasih juga ditunjukkan kepada mahasiswa farmasi Universitas Garut, tim PKM FMIPA Universitas Garut serta pihak sekolah yang telah memfasilitasi kegiatan ini..

REFERENSI

- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. Retrieved from <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Ernyasih, E., & Sari, M. M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Santri MTS di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Tahun 2020. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(2), 205. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.2.205-216>
- Hamdani, S., Ihsan, S., Qowiyyah, A., Mohd Roslan, A. A. A. Bin, Binti Bakhtin, N. S., Lindayani, L., & Lubis, N. (2024). Edukasi dan Gerakan Desa Sadar Akan Bahaya Penyakit Diabetes di Desa Jati-Garut. To Maega: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 137. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v7i1.2447>
- Haryati, Purba, A., & Putra, T. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di SMK Al Maksu Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 2(2), 23–29. <https://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jpkm/article/view/213>
- Junaedi, E. C., Maharani, A., Ananda, C., Achmad, G., Abdurrahman, A. N., Bunga, N., ... Lubis, N. (2024). Evaluasi Kesadaran Siswa Sdn 2 Sukamenak Dalam Menjaga Kesehatan Mata Di Era Dominasi Penggunaan Gawai. *Jurnal Martabe*, 7(5). <http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v7i5.1807-1815>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lubis, N., Prasetiawati, R., Krisnandi, A., Subagja, A. A., Faisal, M., Unjanah, N. A., & Abdillah, M. N. (2022). Evaluasi Penggunaan Aplikasi Informasi Kesehatan Desa (Inkesdes) Terkait Covid-19 Di Desa Cilawu Garut. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 8(2), 199–209. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i2.6464>
- Lubis, N., Rosilia, N., Sution, S., Widia, P., Nugraha, R. A., Aladawi, S., & Taufikurrohman, I. (2022). Health Counseling to Increase Ma'arif MA Students' Knowledge of Covid 19 Vaccination. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 110–116. <https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.195>

- Makful, N. A., & Pirawati, N. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Santri Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Penerapan Phbs Di Pondok Pesantren Khusus Putri As-Syafi'iyah Jakarta Timur. 274–282. <https://doi.org/10.34005/afiat.v5i01.716>
- Muhammad, R., Kurniawan, R., Abdan, M., Azizah, M. N., & Sahibussultan, M. (2023). Pandangan Mahasiswa Terhadap Olahraga Di Bulan Ramadhan. *Tahun 2023 Journal Islamic Education*, *1*(3), 5–9. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Pasmawati, Y., Renilaili, R., Kusmindari, C. D., Zahri, A., & Hardini, S. (2023). Pengolahan Air Rawa Menjadi Air Bersih. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 27–33. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.317>
- Prasetyo, G., Lubis, N., & Junaedi, E. C. (2021). Review: Kandungan Kalium dan Natrium dalam Air Kelapa dari Tiga Varietas Sebagai Minuman Isotonik Alami. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *3*(4), 593–600. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.302>
- Presiden Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. *4*(1), 1–12. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009>
- Ruyadi, I., & Balai. (2015). Pemanfaatan brosur dan leaflet sebagai media informasi dan komunikasi pertanian. *Buletin Agro-Infotek*, *1*(1), 67–71. Retrieved from <https://repository.pertanian.go.id/server/api/core/bitstreams/765fe313-38fc-4c31-9a5e-e11774386ae1/content>
- Schwartz, M. B., Henderson, K. E., Read, M., Danna, N., & Ickovics, J. R. (2015). New school meal regulations increase fruit consumption and do not increase total plate waste. *Childhood Obesity*, *11*(3), 242–247. <https://doi.org/10.1089/chi.2015.0019>
- Stefanie, R. (2014). Respon Pengunjung Terhadap Media Brosur Jatim Park. *Jurnal E-Komunikasi*, *1*(3), 309–320. <https://www.neliti.com/id/publications/95249/respon-pengunjung-terhadap-media-brosur-jatim-park-2>
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal Dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, *7*(1). <https://doi.org/10.37058/jsppm.v7i1.2503>
- Yani, F. A., Hasibuan, H. A., & Dalimunthe, M. A. (2022). Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 1 Pancur Batu. *Jurnal of Cahaya Mandalika*, *2*(1), 10–17. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/680>
- Yusnita, Widiandi, D., & Dewi, C. (2015). Upaya Penerapan Gizi Seimbang Di Pesantren Sebagai Bagian Dari Pemberdayaan Poskestren. *Prosiding SNaPP*, *1*(1), 37–44.