

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak penghafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

Amelyadi¹, Fathul Khair², Galih Dwiki Ramanda³

¹Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia ²Program Studi S1 Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia ³Program Studi Bioteknologi, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

Penulis korespondensi : Amelyadi
E-mail : amelyadi@stikmuhptk.ac.id

Diterima: 30 Juli 2026 | Direvisi: 21 Agustus 2026 | Disetujui: 22 Agustus 2026 | Online: 30 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul Penerapan Gaya Hidup Sehat Islami untuk Anak Penghafal Al-Qur'an dilaksanakan di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Lukman, Perumnas 4, Kelurahan Ampera Raya, Kabupaten Kubu Raya. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan penerapan gaya hidup sehat Islami pada anak penghafal Al-Qur'an sebagai upaya mendukung kesehatan fisik dan mental yang berperan penting dalam proses menghafal. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih terbatasnya pemahaman mengenai pola hidup sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, workshop, demonstrasi, dan pendampingan yang melibatkan ahli gizi, praktisi olahraga, pengajar, serta orang tua. Materi yang diberikan meliputi pola makan sehat, kebersihan diri, aktivitas fisik, dan pembiasaan hidup sehat berdasarkan ajaran Islam. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap perilaku dan kebiasaan peserta selama pelaksanaan dan setelah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif dalam perilaku hidup bersih dan sehat pada santri, yang terlihat dari mulai terbentuknya kebiasaan menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, memilih makanan yang lebih sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Santri juga menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Luaran kegiatan berupa buku panduan Gaya Hidup Sehat Islami untuk Penghafal Al-Qur'an, materi edukasi digital, serta terbentuknya kolaborasi antara pengajar dan orang tua dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Program ini diharapkan menjadi model pengabdian yang dapat direplikasi pada lembaga pendidikan Al-Qur'an lainnya guna mendukung terbentuknya generasi penghafal Al-Qur'an yang sehat, berakarakter, dan berprestasi.

Kata kunci: anak penghafal al-qur'an; gaya hidup sehat; islami; kesehatan; TPA.

Abstract

Community service activity entitled "Implementation of an Islamic Healthy Lifestyle for Qur'an-Memorizing Children" was conducted at Al-Lukman Qur'anic Education Center (TPA), Perumnas 4, Ampera Raya Village, Kubu Raya Regency. The program aimed to improve the knowledge, awareness, and implementation of an Islamic healthy lifestyle among Qur'an-memorizing children as an effort to support their physical and mental health, which plays an important role in the memorization process. The main issue faced by the partner was the limited understanding of healthy lifestyle practices in accordance with Islamic values. The program employed a participatory approach through educational sessions, workshops, demonstrations, and mentoring involving nutritionists, sports practitioners, teachers, and parents. The materials covered healthy eating patterns, personal hygiene, physical

activity, and the development of healthy habits based on Islamic teachings. The program was evaluated descriptively through observations of participants' behaviors and habits during and after the activities. The results showed positive changes in the students' clean and healthy living behaviors, as reflected in the development of habits such as maintaining personal hygiene, washing hands properly, choosing healthier foods, and engaging in regular physical activity. The students also demonstrated increased awareness of the importance of maintaining health as part of the application of Islamic values in daily life. The program outputs included a guidebook entitled Islamic Healthy Lifestyle for Qur'an Memorizers, digital educational materials, and strengthened collaboration between teachers and parents in supporting the sustainable implementation of healthy lifestyle practices. This program is expected to serve as a community service model that can be replicated in other Qur'anic educational institutions to support the development of healthy, well-characterized, and high-achieving generations of Qur'an memorizers.

Keywords: health; islamic; healthy lifestyle; qur'an memorizers; Qur'anic Learning Center (TPQ).

PENDAHULUAN

Anak-anak penghafal Al-Qur'an memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kemurnian dan kelestarian Al-Qur'an. Mereka diharapkan menjadi generasi penerus yang mampu menjaga hafalan Al-Qur'an secara turun-temurun. Tantangan yang dihadapi anak-anak penghafal Al-Qur'an cukup berat, termasuk tuntutan untuk menghafal ayat demi ayat Al-Qur'an pada usia dini, di tengah kesibukan sekolah dan bermain layaknya anak-anak seusianya (KEMENAG, 2021). Tekanan ini berpotensi memberikan dampak buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Saihu, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendukung anak-anak penghafal Al-Qur'an agar tetap sehat, ceria, dan bersemangat dalam menjalani aktivitas hafalan.

Penerapan gaya hidup sehat secara Islami yang meliputi aspek jasmani, rohani, dan sosial menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan. Gaya hidup sehat Islami ini sejalan dengan anjuran Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam haditsnya: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim). Namun, penerapan gaya hidup sehat Islami di kalangan anak penghafal Al-Qur'an saat ini masih belum optimal. Studi pendahuluan yang dilakukan di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Lukman, Kubu Raya pada bulan Oktober 2023, menunjukkan beberapa masalah terkait gaya hidup anak penghafal Al-Qur'an, antara lain: kurangnya aktivitas fisik dan olahraga ringan yang teratur (73%), pola makan tidak sehat dan tidak teratur (65%), kurangnya waktu istirahat dan tidur (61%), serta mudah jatuh sakit (flu, demam, pusing) (55%) (WHO, 2020).

Kondisi ini sangat riskan dan berbahaya bagi pertumbuhan serta perkembangan anak-anak penghafal Al-Qur'an. Jika dibiarkan tanpa adanya perbaikan, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka.

Selain itu, kondisi ini juga akan mempengaruhi kualitas hafalan Al-Qur'an yang mereka tanamkan. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini sangat urgen dan signifikan untuk segera dilakukan guna membantu anak-anak penghafal Al-Qur'an dalam menerapkan gaya hidup sehat secara Islami (Haryono et al., 2024). Program ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan bagi anak-anak penghafal Al-Qur'an beserta orang tua dan pengasuhnya dalam menerapkan pola hidup sehat yang meliputi aspek makanan, olahraga, istirahat, kebersihan diri, dan penanganan penyakit.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan manfaat dari penerapan gaya hidup sehat bagi anak-anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Sihombing & Pratama, 2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan prestasi akademik pada pelajar. Anak-anak yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh (Azkiati Z et al., 2019) mengungkapkan bahwa gaya hidup sehat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan psikis anak. Penelitian-penelitian ini mengindikasikan bahwa anak-anak yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan kondisi fisik serta mental yang lebih stabil (Ilhamsyah et al., 2023).

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak pengahafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

Penerapan gaya hidup sehat Islami juga meliputi perhatian khusus pada kesehatan gigi dan mulut. Menurut penelitian oleh (Nurhamidah et al., 2016), kesehatan gigi dan mulut yang baik dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik anak. Mengajarkan anak-anak untuk menyikat gigi dua kali sehari dengan teknik yang benar dapat mencegah berbagai masalah kesehatan mulut seperti gigi berlubang dan penyakit gusi. Kegiatan penyuluhan dan praktik langsung mengenai cara menyikat gigi yang benar diharapkan dapat membantu anak-anak memahami dan menerapkan kebiasaan ini secara konsisten.

Selain itu, kebiasaan mencuci tangan juga sangat penting dalam menjaga kesehatan anak-anak. Menurut penelitian oleh (Luby et al., 2005), mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan dan diare pada anak-anak. Program ini akan melibatkan kegiatan penyuluhan dan praktik langsung mengenai cara mencuci tangan yang benar. Anak-anak diajarkan untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain di luar. Poster edukatif tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar juga akan dipajang di sekitar Rumah Tahfiz untuk mengingatkan anak-anak.

Memilih jenis makanan dan jajanan yang sehat juga menjadi fokus dalam program ini. Menurut penelitian oleh (Story et al., 2008), pola makan yang sehat dan teratur dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak perlu diajarkan untuk memilih makanan yang bergizi dan menghindari makanan cepat saji serta jajanan yang tidak sehat. Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pola makan sehat dan contoh menu makanan sehat akan diberikan kepada anak-anak dan orang tua. Selain itu, buku panduan tentang pola makan sehat juga akan disediakan sebagai referensi (UNICEF, 2021).

Kebersihan diri secara keseluruhan juga tidak kalah penting. Menurut penelitian oleh (Aiello et al., 2008), menjaga kebersihan diri dapat mencegah berbagai penyakit menular. Anak-anak perlu diajarkan cara menjaga kebersihan badan, seperti mandi dua kali sehari, mengganti pakaian secara teratur, dan menjaga kebersihan kuku. Kegiatan penyuluhan dan praktik langsung mengenai cara menjaga kebersihan diri akan dilaksanakan untuk memastikan anak-anak memahami dan menerapkan kebiasaan ini.

Program pengabdian kepada masyarakat ini turut diarahkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan edukasi yang dilaksanakan memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk pengajar, orang tua, dan lingkungan sekitar, menjadi bagian penting dalam mendukung pembiasaan gaya hidup sehat pada anak penghafal Al-Qur'an.

Pelaksanaan program melibatkan berbagai pihak yang memiliki kompetensi dan pengalaman di bidang kesehatan dan pendidikan. Materi yang diberikan mencakup pola makan sehat, kebersihan diri, aktivitas fisik, pola istirahat, serta pentingnya menjaga kesehatan dalam perspektif Islam (Faradilah et al., 2018). Kegiatan juga dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung mengenai cara menjaga kebersihan gigi dan mulut, mencuci tangan dengan benar, memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga kebersihan tubuh. Orang tua dan pengajar dilibatkan untuk mendukung penerapan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari santri.

Pendekatan partisipatif digunakan dengan melibatkan santri, orang tua, pengajar, dan tim pengabdian dalam pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan berbagai pihak tersebut penting untuk mendukung proses pembiasaan gaya hidup sehat baik di lingkungan TPA maupun di rumah. Selain memperoleh edukasi, santri diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung berbagai perilaku hidup sehat, sedangkan pengajar dan orang tua berperan dalam memberikan pendampingan dan penguatan selama proses pembiasaan.

Penelitian dan program pengabdian terdahulu telah banyak membahas pendidikan kesehatan pada anak, seperti kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan mencuci tangan, kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Namun, kegiatan tersebut umumnya membahas aspek kesehatan secara terpisah, sedangkan penerapan gaya hidup sehat secara terpadu yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, khususnya pada anak penghafal Al-Qur'an, masih terbatas. Keterlibatan pengajar dan orang tua dalam pendampingan secara berkelanjutan juga belum banyak menjadi fokus. Kebaruan program ini

terletak pada integrasi berbagai aspek gaya hidup sehat dengan nilai-nilai Islam melalui edukasi, praktik langsung, dan pendampingan yang melibatkan santri, ustadz/ustadzah, serta orang tua dalam membentuk kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak penghafal Al-Qur'an mengenai penerapan gaya hidup sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Islam sebagai upaya mendukung kesehatan fisik dan mental dalam proses menghafal Al-Qur'an. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membiasakan penerapan pola hidup sehat melalui pemeliharaan kebersihan diri, kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan mencuci tangan, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pola istirahat yang baik. Program ini juga bertujuan meningkatkan pemahaman pengajar dan orang tua mengenai pentingnya pendampingan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak penghafal Al-Qur'an sehingga penerapan gaya hidup sehat Islami dapat menjadi bagian dari pembiasaan sehari-hari di lingkungan TPA Al-Lukman maupun di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Lukman, Perumnas 4, Kelurahan Ampera Raya, Kabupaten Kubu Raya. Mitra kegiatan adalah TPA Al-Lukman dengan sasaran utama anak-anak penghafal Al-Qur'an yang mengikuti kegiatan pembelajaran di TPA tersebut. Kegiatan penyuluhan dan edukasi gaya hidup sehat Islami diikuti oleh

100 santri, sedangkan 20 ustadz/ustadzah terlibat dalam proses pendampingan dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Orang tua juga dilibatkan sebagai pihak pendukung dalam penerapan kebiasaan hidup sehat anak di lingkungan keluarga.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan santri, ustadz/ustadzah, orang tua, dan tim pengabdian. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan diskusi terarah, simulasi dan praktik langsung, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Metode tersebut digunakan untuk memberikan pemahaman sekaligus membentuk kebiasaan peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kegiatan dilaksanakan selama empat bulan, yaitu April hingga Juli 2024, dengan tahapan sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pengabdian dengan pengelola TPA Al-Lukman dan ustadz/ustadzah. Koordinasi dilakukan untuk menyamakan pemahaman mengenai tujuan kegiatan, menentukan sasaran kegiatan, menyusun jadwal pelaksanaan, membagi peran pihak yang terlibat, serta mempersiapkan kebutuhan selama kegiatan berlangsung. Pada tahap ini, tim pengabdian juga mempersiapkan materi edukasi dan perangkat pendukung yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan, simulasi, praktik langsung, dan pendampingan.

Persiapan dan koordinasi awal dilaksanakan pada minggu pertama April 2024. Selanjutnya, sosialisasi kegiatan dilakukan pada minggu kedua April 2024 dengan melibatkan santri, ustadz/ustadzah, dan orang tua. Sosialisasi bertujuan memberikan informasi mengenai pelaksanaan program dan pentingnya dukungan berbagai pihak dalam membiasakan gaya hidup sehat Islami pada anak penghafal Al-Qur'an.

Tahap Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah dan diskusi terarah serta simulasi dan praktik langsung. Materi yang diberikan mencakup pola makan sehat dan bergizi, kebersihan diri, kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan mencuci tangan, aktivitas fisik, pola istirahat, serta penerapan kebiasaan hidup sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Ceramah dan Diskusi Terarah

Ceramah dan diskusi terarah digunakan untuk menyampaikan konsep dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat Islami kepada anak-anak penghafal Al-Qur'an. Ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi secara sistematis dan terstruktur, sedangkan diskusi terarah memberikan

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak pengahafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi, menyampaikan pengalaman, dan mendiskusikan berbagai kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Gagne et al., 2005), ceramah dapat digunakan sebagai metode untuk menyampaikan informasi secara sistematis dan terstruktur.

Materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan tubuh, memilih makanan dan jajanan yang sehat, bergizi, dan higienis, melakukan aktivitas fisik, serta menerapkan pola istirahat yang baik. Penyampaian materi juga dikaitkan dengan nilai-nilai Islam mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Ceramah dan diskusi terarah dilaksanakan pada minggu ketiga April 2024.

Simulasi dan Praktik Langsung

Simulasi dan praktik langsung dilakukan untuk membantu peserta memahami dan menerapkan materi yang telah disampaikan. Metode ini memberikan kesempatan kepada santri untuk mempraktikkan secara langsung berbagai bentuk perilaku hidup sehat. Pembelajaran melalui pengamatan dan praktik dapat mendukung pembentukan keterampilan dan perilaku (Banduran, 1986).

Kegiatan simulasi dan praktik meliputi cara mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi dan mulut, memilih makanan yang sehat dan bergizi, penerapan menu gizi seimbang, olahraga ringan, kebersihan diri, dan pola istirahat yang baik. Melalui praktik langsung, santri diarahkan untuk tidak hanya memahami materi yang diberikan, tetapi juga menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari. Simulasi dan praktik langsung dilaksanakan pada minggu terakhir April 2024.

Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan selama tiga bulan, yaitu Mei hingga Juli 2024, untuk mendukung pembiasaan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari santri. Pendampingan melibatkan tim pengabdian dan 20 ustadz/ustadzah TPA Al-Lukman. Orang tua juga dilibatkan untuk mendukung penerapan kebiasaan hidup sehat ketika anak berada di lingkungan keluarga.

Selama proses pendampingan, santri diarahkan untuk membiasakan perilaku menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, menjaga kesehatan gigi dan mulut, memilih makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola istirahat. Keterlibatan ustadz/ustadzah dan orang tua dalam pendampingan bertujuan memperkuat pembiasaan sehingga penerapan gaya hidup sehat tidak hanya berlangsung selama kegiatan pengabdian, tetapi dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pendampingan secara berkelanjutan dapat mendukung kepatuhan dan pembentukan perilaku positif (Nurmayani et al., 2025).

Monitoring dan Evaluasi Rutin

Monitoring dan evaluasi dilakukan selama proses pendampingan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan, perkembangan pembiasaan perilaku hidup sehat, serta hambatan yang ditemukan selama program berlangsung. Monitoring dan evaluasi menggunakan metode observasi deskriptif terhadap kebiasaan dan perilaku peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat Islami. Observasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan melibatkan ustadz/ustadzah dan orang tua sebagai pihak yang mendampingi peserta dalam kegiatan sehari-hari.

Aspek yang diamati meliputi kebiasaan menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, menjaga kesehatan gigi dan mulut, memilih makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta menerapkan pola istirahat yang baik. Hasil observasi digunakan untuk menggambarkan perkembangan kebiasaan hidup sehat peserta selama pelaksanaan program. Selain observasi, umpan balik dari santri, ustadz/ustadzah, dan orang tua digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengidentifikasi kendala dan perkembangan penerapan gaya hidup sehat Islami. Menurut (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006), evaluasi yang sistematis dan berkelanjutan penting untuk menilai efektivitas program dan melakukan perbaikan yang diperlukan. Monitoring dilakukan secara berkala selama masa pendampingan. Evaluasi tengah kegiatan dilaksanakan pada pertengahan Juni 2024, sedangkan evaluasi akhir dilakukan pada akhir Juli 2024. Hasil monitoring dan evaluasi digunakan sebagai bahan

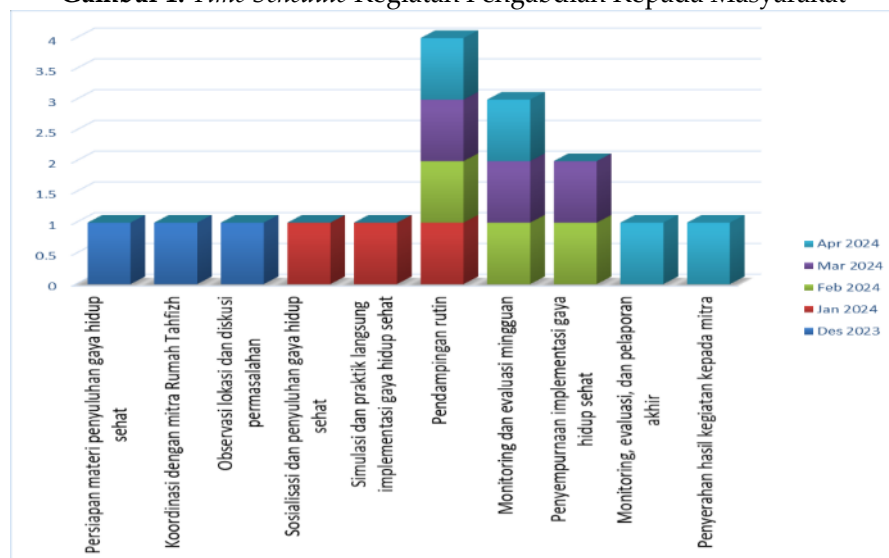
Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak penghafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

untuk menggambarkan keterlaksanaan program serta perubahan kebiasaan peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat Islami.

Jadwal Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat “Penerapan Gaya Hidup Sehat Islami untuk Anak Penghafal Al-Qur'an” dilaksanakan selama empat bulan, yaitu April hingga Juli 2024. Tahap persiapan dan koordinasi dilaksanakan pada minggu pertama April, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi pada minggu kedua April. Ceramah dan diskusi terarah dilaksanakan pada minggu ketiga April, sedangkan simulasi dan praktik langsung dilakukan pada minggu terakhir April. Tahap pendampingan dan monitoring berlangsung selama Mei hingga Juli 2024. Evaluasi tengah kegiatan dilakukan pada pertengahan Juni, sedangkan evaluasi akhir dan penyusunan laporan dilaksanakan pada akhir Juli 2024. Berikut adalah jadwal kegiatan pengabdian masyarakat “Penerapan Gaya Hidup Sehat Islami untuk Anak Penghafal Al- Qur'an”:

Gambar 1. *Time Schedule* Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penerapan gaya hidup sehat Islami bagi anak penghafal Al-Qur'an di TPA Al-Lukman menghasilkan berbagai perubahan positif yang terlihat selama pelaksanaan dan pendampingan kegiatan. Hasil kegiatan diperoleh melalui observasi deskriptif terhadap keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi, serta pembiasaan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain santri sebagai sasaran utama, ustadz/ustadzah dan orang tua turut berperan dalam mendukung proses pembiasaan tersebut. Hasil kegiatan dan pembahasannya diuraikan sebagai berikut.

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran

Sebanyak 100 santri mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai penerapan gaya hidup sehat Islami yang dilaksanakan pada April 2024. Materi yang diberikan mencakup hubungan antara kesehatan fisik dengan aktivitas belajar dan menghafal Al-Qur'an, pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan sehat dan bergizi, aktivitas fisik, serta pola istirahat yang baik. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, penggunaan media visual, serta demonstrasi sehingga santri dapat memahami materi melalui penjelasan dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Materi kesehatan juga diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam agar santri memahami bahwa menjaga kesehatan dan kebersihan merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim. Salah satu nilai yang disampaikan merujuk pada Surah Al-Baqarah ayat 195 mengenai pentingnya menjaga diri dari hal-hal yang dapat membawa pada kebinasaan. Pengintegrasian materi kesehatan dengan nilai-

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak pengahafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

nilai keislaman memberikan konteks yang sesuai dengan lingkungan pendidikan Al-Qur'an tempat kegiatan dilaksanakan.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, santri menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti diskusi dan tanya jawab serta kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali berbagai kebiasaan hidup sehat yang telah dipelajari. Santri mampu menyebutkan contoh perilaku menjaga kebersihan diri, pentingnya mencuci tangan, menjaga kesehatan gigi dan mulut, memilih makanan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Hasil kegiatan tersebut memperkuat temuan (Solehati et al., 2015) mengenai pentingnya edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Edukasi kesehatan yang melibatkan lingkungan pendidikan dapat menjadi sarana untuk memperkuat pemahaman sekaligus keterampilan dalam menjaga kebersihan diri. Dalam kegiatan di TPA Al-Lukman, edukasi kesehatan dikembangkan dalam konteks pendidikan Al-Qur'an dengan mengintegrasikan pengetahuan kesehatan dan nilai-nilai Islam. Pendekatan tersebut memberikan konteks yang lebih dekat dengan keseharian santri sehingga pesan kesehatan tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan, tetapi juga sebagai bagian dari pembiasaan kehidupan sehari-hari.

Perubahan Perilaku dan Kebiasaan Sehari-hari

Salah satu perubahan yang diamati selama pelaksanaan kegiatan adalah kebiasaan santri dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan pendampingan, santri mulai membiasakan diri menyikat gigi secara teratur dan menunjukkan pemahaman mengenai teknik menyikat gigi yang benar, termasuk waktu dan cara menyikat gigi yang dianjurkan. Pembiasaan ini didukung melalui sesi praktik pada bulan Mei 2024, di mana santri mempraktikkan cara menyikat gigi yang benar dengan bimbingan langsung dari tim pengabdian. Setiap santri diberikan sikat gigi dan pasta gigi serta diajarkan langkah-langkah menyikat gigi yang tepat, mulai dari pemilihan sikat gigi yang sesuai hingga teknik menyikat yang mencakup seluruh bagian gigi dan gusi. Selama kegiatan berlangsung, santri menunjukkan antusiasme dalam mengikuti praktik dan diarahkan untuk menerapkan kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut dalam kehidupan sehari-hari. Ringkasan hasil observasi deskriptif selama kegiatan dan pendampingan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Observasi Deskriptif Penerapan Gaya Hidup Sehat Islami pada Santri

Aspek	Bentuk Kegiatan	Hasil Observasi Deskriptif
Kesehatan gigi dan mulut	Demonstrasi dan praktik menyikat gigi	Santri menunjukkan perhatian terhadap kebersihan gigi dan mulut serta mampu mengikuti tahapan menyikat gigi yang diperagakan oleh tim pengabdian.
Kebiasaan mencuci tangan	Demonstrasi, praktik langsung, dan penggunaan media poster	Santri mulai membiasakan mencuci tangan, terutama sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas yang menyebabkan tangan kotor, serta mampu mengikuti langkah-langkah mencuci tangan yang telah diajarkan.
Pemilihan makanan sehat	Edukasi gizi, pengenalan menu bergizi, dan diskusi	Santri mulai menunjukkan perhatian terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi serta mampu menyebutkan contoh makanan sehat dan membedakan beberapa pilihan makanan yang lebih baik untuk dikonsumsi.
Kebersihan diri	Edukasi dan pendampingan	Santri menunjukkan perhatian terhadap kebersihan diri dan mulai menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan dalam aktivitas sehari-hari.

Aspek	Bentuk Kegiatan	Hasil Observasi Deskriptif
Keterlibatan dalam kegiatan	Diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung	Santri menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan serta mampu mempraktikkan kembali beberapa perilaku hidup sehat yang telah dicontohkan.

Perubahan positif juga diamati pada kebiasaan mencuci tangan. Berdasarkan hasil observasi selama pendampingan, santri mulai membiasakan mencuci tangan terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet serta mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar. Pembiasaan tersebut dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung yang disertai dengan penggunaan media edukasi berupa poster yang dipajang di lingkungan TPA Al- Lukman. Poster tersebut berisi ilustrasi langkah-langkah mencuci tangan yang membantu santri mengingat dan mempraktikkannya secara mandiri. Selama proses pendampingan, tim pengabdian juga memberikan penjelasan mengenai pentingnya mencuci tangan sebagai salah satu upaya menjaga kebersihan diri dan mencegah gangguan kesehatan.

Perubahan positif lainnya terlihat pada kebiasaan santri dalam memilih makanan. Berdasarkan hasil observasi dan pendampingan, santri mulai menunjukkan perhatian terhadap pemilihan makanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan dan sayuran sebagai pilihan camilan. Santri juga menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi seimbang bagi kesehatan tubuh dan dalam mendukung aktivitas belajar serta menghafal Al-Qur'an. Edukasi mengenai pemilihan makanan sehat diberikan melalui penjelasan dan praktik sederhana, termasuk mengenali kandungan gizi pada kemasan makanan dan membedakan pilihan makanan yang lebih baik untuk dikonsumsi. Tim pengabdian juga memberikan contoh menu sehat dan mengajak santri mengenali berbagai pilihan makanan bergizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada kebiasaan santri dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencuci tangan, serta memilih makanan yang lebih sehat. Kegiatan demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan membantu santri memahami sekaligus membiasakan perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Keterlibatan ustadz/ustadzah dan orang tua dalam proses pendampingan turut mendukung pembiasaan gaya hidup sehat Islami baik di lingkungan TPA maupun di rumah.

Dukungan dan Partisipasi Aktif

Dukungan dari orang tua dan pengajar sangat terlihat selama pelaksanaan program. Orang tua mengikuti sesi penyuluhan dan diskusi tentang pentingnya mendukung gaya hidup sehat anak-anak mereka di rumah. Orang tua berkomitmen untuk memastikan anak-anak mereka terus menjalankan kebiasaan sehat yang telah diajarkan. Mereka merasa lebih terlibat dalam proses pendidikan kesehatan anak-anak mereka dan melaporkan perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari anak mereka (Nurhayati, 2011). Contohnya, Ibu Siti, salah satu orang tua, berkomentar, "Saya sangat senang anak-anak diberikan edukasi seperti ini. Kami di rumah akan mendukung anak-anak untuk terus menerapkan gaya hidup sehat." Dukungan ini sangat penting karena kebiasaan sehat perlu diterapkan secara konsisten di rumah untuk memberikan hasil yang optimal.

Selain itu, semua ustadz dan ustadzah di Rumah Tahfizh, total 20 orang, terlibat aktif dalam mendampingi dan memotivasi santri. Para pengajar menerima pelatihan tambahan mengenai cara mendukung kebiasaan sehat di kelas dan asrama. Mereka merasa lebih mampu untuk mengajarkan dan mendampingi anak-anak dalam menerapkan kebiasaan sehat. Ustadzah Nurul, salah satu pengajar, menyatakan, "Program ini sangat bermanfaat. Anak-anak jadi lebih sadar tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan. Kami melihat perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari mereka." Partisipasi aktif dari pengajar memastikan bahwa pesan-pesan tentang kesehatan dan kebersihan diterima dan diulang secara konsisten, yang membantu memperkuat kebiasaan sehat.

Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak penghafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

Pelaksanaan program penerapan gaya hidup sehat Islami menunjukkan perubahan positif pada kondisi fisik dan mental anak-anak penghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil observasi selama proses pendampingan, santri terlihat lebih segar dan bersemangat dalam mengikuti aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan menghafal Al-Qur'an. Pengajar juga mengamati bahwa santri lebih aktif dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di TPA Al- Lukman. Kondisi tersebut didukung oleh pembiasaan pola hidup sehat yang diterapkan selama program, seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola istirahat.

Perubahan positif juga terlihat dari keterlibatan santri dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an. Selama pendampingan, santri menunjukkan semangat dan perhatian yang baik ketika mengikuti kegiatan pembelajaran dan menghafal. Kondisi fisik yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesiapan anak mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu, pembiasaan gaya hidup sehat perlu diterapkan secara berkelanjutan agar dapat mendukung aktivitas santri dalam belajar dan menghafal Al-Qur'an.

Selain kondisi fisik, hasil observasi menunjukkan adanya interaksi sosial yang baik di antara santri selama kegiatan berlangsung. Santri terlihat aktif berinteraksi, bekerja sama, dan saling mendukung ketika mengikuti kegiatan kelompok, demonstrasi, maupun praktik langsung. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama memberikan ruang bagi santri untuk membangun interaksi positif sekaligus membiasakan perilaku hidup sehat dalam lingkungan TPA.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi program penerapan gaya hidup sehat Islami bagi anak penghafal Al-Qur'an di TPA Al-Lukman dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2024 sebagai bagian dari proses monitoring dan pendampingan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan, perkembangan pembiasaan perilaku hidup sehat pada santri, serta berbagai kendala yang ditemukan selama pelaksanaan program. Kegiatan evaluasi melibatkan tim pengabdian, ustadz/ustadzah, santri, dan orang tua.

Pelaksanaan Evaluasi

Evaluasi dimulai dengan sesi pembukaan yang dipimpin oleh Bapak Edi Lukman. Beliau mengucapkan terima kasih kepada tim pelaksana dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam program. "Terima kasih kepada semua yang telah mendukung program ini. Hari ini kita akan melihat hasil dari upaya bersama selama beberapa bulan terakhir," kata Bapak Edi. Tim pelaksana kemudian mempresentasikan hasil observasi dan data yang telah dikumpulkan selama program berlangsung. Amelyadi memulai dengan memaparkan hasil dari sesi teori yang dilaksanakan pada bulan April. "Kami melihat peningkatan pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. Mereka lebih sadar akan kebiasaan baik seperti mencuci tangan dan menyikat gigi," jelas Amelyadi. Fathul Khair melanjutkan dengan hasil dari sesi praktik yang dilakukan pada bulan Mei. "Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti praktik. Mereka tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari," tambah Fathul.

Selanjutnya, sesi tanya jawab interaktif dengan para santri dilakukan. Anak-anak diajak untuk berbagi pengalaman mereka setelah mengikuti program. "Apa yang kalian pelajari dari program ini?" tanya Amelyadi. Aisyah, salah satu santri, menjawab, "Saya jadi lebih rajin menyikat gigi dan mencuci tangan. Sekarang saya tahu itu penting untuk kesehatan." Ahmad menambahkan, "Saya juga belajar memilih makanan yang sehat. Saya sekarang lebih suka makan buah daripada jajan sembarangan." Tanggapan positif ini menunjukkan bahwa program berhasil mencapai tujuannya dalam mengedukasi anak-anak tentang gaya hidup sehat.

Para ustadz dan ustadzah juga memberikan umpan balik mereka. Ustadzah Nurul menyatakan, "Program ini sangat bermanfaat. Anak-anak jadi lebih disiplin dalam menjaga kebersihan. Kami melihat perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari mereka." Para orang tua juga memberikan pendapat mereka melalui kuesioner dan wawancara singkat. Ibu Siti, salah satu orang tua, mengungkapkan,

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak penghafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

"Saya melihat perubahan besar pada anak saya. Dia lebih menjaga kebersihan dan lebih selektif dalam memilih makanan. Terima kasih kepada tim pelaksana atas program ini."

Tim pelaksana kemudian merumuskan rekomendasi untuk perbaikan program di masa mendatang berdasarkan umpan balik yang diterima. "Kita perlu lebih sering melakukan evaluasi dan pendampingan untuk memastikan kebiasaan baik ini terus berlanjut," saran Alia. Desi menambahkan, "Mungkin kita bisa menambahkan lebih banyak sesi praktik dan melibatkan orang tua secara lebih aktif dalam program."

Evaluasi diakhiri dengan penutupan oleh Bapak Edi Lukman yang menyampaikan harapannya agar program ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi anak-anak penghafal Al-Qur'an. "Semoga program ini menjadi awal dari kebiasaan baik yang terus berkembang. Kami sangat berterima kasih atas upaya tim pelaksana dan dukungan semua pihak," ujar Bapak Edi.

Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil observasi deskriptif dan umpan balik dari ustadz/ustadzah serta orang tua, pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya perkembangan positif dalam pembiasaan gaya hidup sehat pada santri. Perubahan tersebut terlihat pada perhatian santri terhadap kebersihan diri, kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencuci tangan, serta pemilihan makanan yang lebih sehat. Santri juga mampu mengikuti dan mempraktikkan kembali beberapa langkah perilaku hidup sehat yang telah diberikan melalui kegiatan demonstrasi dan praktik langsung.

Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa keterlibatan ustadz/ustadzah dan orang tua memiliki peran penting dalam proses pembiasaan. Ustadz/ustadzah membantu memberikan penguatan selama santri berada di lingkungan TPA, sedangkan orang tua berperan dalam melanjutkan pembiasaan tersebut di lingkungan keluarga. Kolaborasi antara tim pengabdian, pengajar, dan orang tua menjadi salah satu unsur pendukung dalam penerapan gaya hidup sehat Islami secara berkelanjutan.

Tim pelaksana juga merumuskan rekomendasi untuk perbaikan program di masa mendatang berdasarkan umpan balik yang diterima. "Kita perlu lebih sering melakukan evaluasi dan pendampingan untuk memastikan kebiasaan baik ini terus berlanjut," saran Alia. Desi menambahkan, "Mungkin kita bisa menambahkan lebih banyak sesi praktik dan melibatkan orang tua secara lebih aktif dalam program."



Gambar 2. Foto Bersama TIM PKM dan anak santri TPA al- Lukman

Kegiatan pengabdian penerapan gaya hidup sehat Islami bagi anak penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfizh Al-Lukman telah berhasil mencapai tujuan utamanya. Peningkatan pemahaman, perubahan perilaku, dan dukungan dari semua pihak menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kebersihan anak-anak. Hasil yang dicapai tidak hanya memberikan dampak jangka pendek tetapi juga diharapkan membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan fisik dan mental anak-anak, serta mendukung mereka dalam menghafal Al- Qur'an dengan lebih baik dan nyaman. Keberhasilan ini memberikan model yang dapat diadaptasi oleh lembaga pendidikan lainnya untuk menerapkan program serupa, sehingga semakin banyak anak-anak yang dapat menikmati manfaat dari penerapan gaya hidup sehat Islami.

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak pengahafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman



Gambar 3. Penyerahan Cendramata kepada Pimpinan TPA Al-Lukman

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan gaya hidup sehat Islami bagi anak penghafal Al-Qur'an di TPA Al-Lukman menunjukkan capaian positif dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk pembiasaan perilaku hidup sehat pada santri. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan pendampingan, santri mulai menerapkan kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta memperhatikan pemilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi. Kegiatan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan membantu santri memahami sekaligus menerapkan gaya hidup sehat yang dikaitkan dengan nilai-nilai Islam.

Keterlibatan ustadz/ustadzah dan orang tua turut mendukung proses pembiasaan gaya hidup sehat baik di lingkungan TPA maupun di rumah. Selain itu, kegiatan ini menghasilkan buku panduan Gaya Hidup Sehat Islami untuk Penghafal Al-Qur'an dan materi edukasi yang dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam melanjutkan pembiasaan hidup sehat pada santri. Pendekatan edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dapat menjadi alternatif dalam penerapan gaya hidup sehat pada anak di lingkungan pendidikan Al-Qur'an.

Kegiatan edukasi dan pendampingan mengenai gaya hidup sehat Islami perlu dilakukan secara berkala agar kebiasaan yang telah diperkenalkan dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Keterlibatan ustadz/ustadzah dan orang tua perlu dipertahankan dan diperkuat sebagai bagian dari proses pendampingan, baik di lingkungan TPA maupun di rumah. Monitoring dan evaluasi melalui observasi deskriptif juga dapat dilakukan secara berkala untuk melihat perkembangan pembiasaan perilaku hidup sehat dan mengidentifikasi kendala yang muncul.

Buku panduan dan materi edukasi yang telah dihasilkan dapat terus dimanfaatkan sebagai media pembelajaran bagi santri, pengajar, dan orang tua. Model kegiatan ini juga dapat dikembangkan dan diterapkan pada lembaga pendidikan Al-Qur'an lainnya dengan menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan masing-masing lembaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ketua ITEKES Muhammadiyah Pontianak atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) ITEKES Muhammadiyah Pontianak atas bimbingan dan arahan selama proses pelaksanaan kegiatan. Apresiasi turut diberikan kepada Ketua TPA Al-Lukman beserta seluruh pengajar yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan

Penerapan gaya hidup sehat islami untuk anak pengahafal Al-Quran di taman pendidikan Al-Quran Al-Lukman

program. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim pelaksana atas kerja sama, dedikasi, dan komitmennya dalam menyukkseskan kegiatan ini. Terakhir, penulis menyampaikan penghargaan kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aiello, A. E., Coulborn, R. M., Perez, V., & Larson, E. L. (2008). Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: A meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1372–1381. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.124610>
- Azkiati Z, N. Z., Rahman, A. A., & Fahmi, I. (2019). Memprediksi burnout dengan psychological capital dan religious coping. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 140–145.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Faradilah, A., Syakir, D., & Akbar, A. (2020). Gambaran status gizi dan asupan remaja pesantren tahfidz. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical Journal)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.24252/alami.v2i2.13202>
- Gagné, R. M., Wager, W. W., Golas, K. C., & Keller, J. M. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Wadsworth/Thomson Learning.
- Haryono, E., Al Murtaqi, M. R., Nur Lailatul Izzah, A., Septian, D., & Sariman. (2024). Metode-metode pelaksanaan PkM (Pengabdian kepada Masyarakat) untuk perguruan tinggi. *Al Fattah Jurnal Pendidikan*, 5(2), 1–21. <https://doi.org/10.1989/b4ejqb56>
- Ilhamsyah, A., Karepesina, J., Mony, S., & Sulistiyorini, D. (2023). Hubungan antara pola hidup sehat terhadap prestasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 2(3), 103–107. <https://doi.org/10.70304/jmsi.v2i03.42>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2021). *Pedoman penyelenggaraan tahfiz Al-Qur'an*. Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). Berrett-Koehler Publishers.
- Luby, S. P., Agboatwalla, M., Feikin, D. R., Painter, J., Billhimer, W., Altaf, A., & Hoekstra, R. M. (2005). Effect of handwashing on child health: A randomised controlled trial. *The Lancet*, 366(9481), 225–233. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66912-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66912-7)
- Nurhamidah, N., Ramadhan, E. S., Asmawati, A., & Juni, J. (2016). Hubungan status kesehatan gigi dan mulut dengan prestasi belajar siswa/i SD Negeri 2 Sangga Beru Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.31983/jkg.v3i2.1776>
- Nurhayati, E. (2011). *Psikologi pendidikan inovatif*. Pustaka Pelajar.
- Nurmayani, W., Aswati, A., Mulianingsih, M., Supinganto, A., & Farihan, A. D. (2025). Analisis tim pendamping keluarga (TPK) terhadap perilaku keluarga anak stunting. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 85–97. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v13i1.2025.735>
- Saihu. (2020). Peran hafalan Alquran (Juz'amma): Studi tentang korelasi antara menghafal Alquran dengan hasil belajar Alquran Hadis di SDIT Al-Musyarrofah Jakarta. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 19(1), 53–74. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v19i1.17172>
- Sihombing, R. M., & Pratama, E. R. (2018). Hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 6(1), 50–59. <https://doi.org/10.19166/nc.v6i1.1346>
- Solehati, T., Susilawati, S., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2015). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan skill guru serta personal hygiene siswa SD. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 135–143. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3678>
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>

-
- UNICEF. (2021). *Promoting healthy diets and lifestyles for children and adolescents*. UNICEF Regional Office for the Middle East and North Africa.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization