

**Health Education: Clean and healthy living behavior by implementing drinking 8 glasses of mineral water per day at Public Elementary School 7**

**Edukasi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Menerapkan Minum Air Mineral 8 Gelas Perhari Di Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru**

**Hayana<sup>1</sup>, Syukaisih<sup>2</sup>, Nila Puspita Sari<sup>3</sup>, T.Ilham Mauludi<sup>4</sup>**  
Universitas Hang Tuah Pekanbaru<sup>1,2,3,4</sup>  
[hayana.yana1986@gmail.com](mailto:hayana.yana1986@gmail.com)<sup>1</sup>

Disubmit :03 Juni 2023, Diterima : 15 Juli 2023, Terbit: 16 Juli 2023

**ABSTRACT**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as learning outcomes that make a person, family, group or community able to help themselves in the health sector and play an active role in realizing public health, thus, PHBS includes hundreds of even thousands of behaviors that must be practiced in order to achieve the highest degree of public health. PHBS stands for Clean and Healthy Behavior. Meanwhile, the definition of PHBS is all health behavior that is carried out because of personal awareness so that the family and all its members are able to help themselves in the health sector and have an active role in community activities. The method of implementation carried out in this community service activity is planned to take place indoors using a laptop and other supporting communication devices as well as counseling material in the form of power points. This counseling was carried out in class 7 Pekanbaru Elementary School. The method used is counseling with the method of discussion, providing information, and question and answer. The solution to the problem in this service is to be able to increase students' knowledge in implementing clean and healthy living behaviors by applying drinking 8 glasses of mineral water per day. Counseling on drinking 8 glasses of mineral water per day which is useful for increasing students' knowledge about the importance of drinking 8 glasses of mineral water per day The counseling participants consisted of grades 1 and 4 Pekanbaru consisting of 40 students. Counseling on drinking 8 glasses of mineral water per day is useful for increasing student awareness about the importance of drinking 8 glasses of mineral water per day. The counseling was well attended by students of SD 7 Pekanbaru. Counseling is useful for increasing student awareness about the importance of drinking 8 glasses of mineral water per day and students can also find out the impact of any disease if you don't consume enough mineral water.*

**Keywords:** PHBS, 8 glasses of mineral water per day

**ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat, dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat inidirencanakan berlangsung di dalam ruangan menggunakan laptop dan alat komunikasi lainnya yang mendukung serta materi penyuluhan dalam bentuk power point. Penyuluhan ini dilakukan di kelas Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan metode diskusi, pemberian informasi, dan tanya jawab. Solusi permasalahan dalam pengabdian ini adalah agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengaplikasikan minum air mineral 8 gelas perhari. Penyuluhan minum air mineral 8 gelas perhari yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi mengenai pentingnya minum air mineral 8

gelas perhari Peserta penyuluhan tersebut terdiri dari kelas 1 dan 4 Pekanbaru yang terdiri dari 40 siswa. Penyuluhan minum air mineral 8 gelas perhari berguna untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari. Penyuluhan tersebut diikuti oleh siswa dan siswi SD 7 Pekanbaru secara baik. Penyuluhan yang dilakukan berguna untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari dan siswa juga dapat mengetahui dampak dari penyakit apa saja apabila kekurangan mengkonsumsi air mineral.

**Kata Kunci:** PHBS, Air mineral 8 gelas perhari

## 1. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat, dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan dan lain-lain (RI, 2011).

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur- jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi (Sutejo, et al., 2021).

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulan atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan yang baik didasari maupun tidak. Domain Perilaku Kesehatan Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2012), perilaku dibagi dalam 3 domain. Pembagian domain ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku tersebut, yang terdiri dari ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah psikomotor (psikomotor domain), dan ranah afektif (*affective domain*). Ketiga domain perilaku tersebut, diukur dari: (1) Pengetahuan (*Knowledge*). adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi; (2) Sikap (*Attitude*), merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek; (3) Praktik atau tindakan, Suatu sikap yang belum terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata maka diperlukan suatu fasilitas dan kemampuan. Perilaku pencegahan adalah mengambil tindakan terlebih dahulu sebelum kejadian (Karo).

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah-langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani

perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Sutejo, et al., 2021).

Kesehatan merupakan faktor utama kejayaan suatu negara maka negara melalui apaturnya sangat menggiatkan program hidup sehat bagi masyarakat. Program hidup sehat ini dilakukan dengan banyak hal salah satunya dengan menerbitkan pedoman gizi seimbang pada tahun 2014. Pedoman gizi seimbang yang diterbitkan mengatur asupan gizi yang tepat bagi manusia.

Dalam pedoman gizi seimbang, asupan gizi manusia bukan hanya berasal dari makanan tapi juga air. Menurut pedoman gizi seimbang, pada suhu normal tropis di kantor atau rumah kebutuhan manusia (khususnya kelompok remaja dan dewasa) akan air yaitu sebesar 2 liter atau 8 gelas perhari (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Kebutuhan akan air ini disebabkan oleh kandungan rata-rata tubuh manusia sebesar 75% air dan 25% bahan padatan. Keberadaan air rata-rata di dalam tubuh manusia sebanyak 90% berada di darah, 75% berada di otot, 22% berada di tulang, serta organ hati mengandung dua pertiganya air (Gardner, 2004). Kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang sebenarnya dapat berubah tiap waktu. Kebutuhan air ini tergantung pada beberapa faktor-faktor yang berperan penting yaitu usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan (Briawan, Sedayu, & Ekayanti, 2011). Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja membutuhkan 2500 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja membutuhkan 2300 mL/hari. Kebutuhan air remaja lebih rendah dibandingkan orang dewasa, kelompok remaja putri membutuhkan 2100 mL/hari sedangkan kelompok wanita membutuhkan 2300 mL/hari (Salim & Taslim, 2021).

Manusia dalam kehidupan sehari-hari memerlukan sumber tenaga yaitu makan dan minum. Salah satunya adalah kebutuhan akan air minum. Diketahui bahwa 70% bagian yang ada di dalam tubuh manusia berbentuk cairan. Oleh karenanya, manusia membutuhkan supply air yang cukup untuk menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. Air minum merupakan unsur gizi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Tubuh membutuhkan air mineral untuk dikonsumsi sebanyak 1 sampai 2,5 liter atau setara dengan 6-8 gelas setiap harinya.

Mengonsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh (Purnama Sari, 2014).

Cukupi kebutuhan air putih paling tidak 8 gelas sehari dapat membantu tubuh jadi tak mudah dehidrasi dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh (Kustin & Isnawati, 2021).

Djoko Pekik Irianto (2006: 11) menyatakan “ Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60 –70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral”.

Pemanfaatan air dalam kehidupan harus memenuhi persyaratan meliputi kualitas maupun kuantitas yang erat hubungannya bagi kesehatan baik sebagai air minum maupun keperluan rumah tangga lainnya. Menurut Juli Soemirat Slamet (1994: 110), “syarat-syarat air minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung kuman patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak mengandung zat kimia yang dapat mengubah fungsi tubuh, tidak dapat diterima secara estetis, dan dapat merugikan secara ekonomis”. Manusia membutuhkan air minum yang sehat yaitu air mineral untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan berlangsung di dalam ruangan menggunakan laptop dan alat komunikasi lainnya yang mendukung serta materi penyuluhan dalam bentuk power point. Penyuluhan ini dilakukan di kelas Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan metode diskusi, pemberian informasi, dan tanya jawab. pengabdian dilakukan secara langsung dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru yang ada di lokasi Kelurahan Pesisir, Kecamatan Lima Puluh, Kota Pekanbaru dengan langkah-langka sebagai berikut ini :

1. Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat.  
Menghubungi dan mengunjungi Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru tempat pengabdian masyarakat. Tim penyuluhan melakukan komunikasi dan mengkonfirmasi untuk meminta izin dalam melakukan kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya tim pengabdian memasukkan surat izin pengabdian ke sekolah dasar negeri 7 pekanbaru sebagai bentuk taat administrasi dalam kegiatan pengabdian di lapangan agar nanti tim juga mendapatkan surat balasan (surat bukti) setelah kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat.  
Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat. Tim akan melakukan identifikasi masalah apa yang ditemui siswa sekolah dasar negeri 7 pekanbaru dan akan memprioritaskan masalah-masalah apa saja yang akan diberikan intervensi sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.  
Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pertanyaan kepada peserta penyuluhan sebelum pemberian informasi, diskusi dan Tanya jawab, Kuis,. Tujuan memberikan pertanyaan tersebut adalah untuk melihat sejauh mana tingkat pemahaman kelompok sasaran penyuluhan mengenai pentingnya menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari.
4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat  
Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (peserta penyuluhan diberikan pertanyaan kembali untuk mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan. Evaluasi bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan dari dalam diri sasaran setelah tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari.

## 3. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk health education tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari berupa ceramah secara langsung tatap muka oleh tim pengabdian Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada hari kamis 26 Januari 2023, jam 09.00- Selesai, Bertempat Sekolah Dasar Negeri 7, Kelurahan Pesisir, Kecamatan Lima Puluh, Kota Pekanbaru.

Sebelum para peserta health education diberikan penjelasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari, para peserta health education diberikan pertanyaan terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuannya dan untuk melihat sejauh mana tingkat pemahaman kelompok sasaran penyuluhan mengenai pentingnya menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari. Setelah narasumber menyampaikan materi mengenai edukasi kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari para peserta diberikan pertanyaan kembali dan menjawab pertanyaan yang telah diajukan. Hasil pengetahuan responden mengalami peningkatan dan mampu memahami dalam menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari.

Solusi permasalahan dalam pengabdian ini adalah agar dapat meningkatkan

pengetahuan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengaplikasikan minum air mineral 8 gelas perhari. Kebutuhan cairan pada anak-anak dan remaja perlu dicukupi agar tubuh selalu dalam kondisi sehat dan bugar. Penelitian menunjukkan bahwa cairan yang memiliki rasa, misalnya dengan gula akan lebih disukai oleh anak-anak, namun perlu diingat bahwa cairan yang berwarna dan manis mengandung kalori, sehingga harus dikonsumsi secara hati-hati.

Ketentuan air minum yang layak dan aman dikonsumsi menurut kementerian kesehatan RI, yakni air yang tidak memiliki rasa, bau atau warna, tidak mengandung bahan kimia melebihi batas yang di perbolehkan. Pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral bagi anak sebagai salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan konsentrasi dalam setiap aktivitas yang dijalankan, berfikir lebih cepat dan menghindari dehidrasi, penyakit seperti sakit kepala, kandung kemih dan ginjal serta agar tetap segar bugar. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral, anak akan termotivasi untuk membiasakan minum air mineral setiap harinya 6 sampai 8 gelas. Secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas, berfikir lebih cepat, dan terhindar penyakit serta tetap segar bugar pada siswa itu sendiri (Purnama Sari, 2014).

Menurut Ethel R. Neelson M.D (126) menyatakan, apabila pernah kehabisan makanan dan air mineral untuk suatu jangka waktu lama, akan jauh lebih menderita akibat tidak adanya air. Semua sel memerlukan air bahkan tidak bisa menggunakan oksigen yang anda hirup melalui pernafasan jika paru- paru tidak basah serta sel otak saat berfikir. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, maka tubuh akan banyak kehilangan cairan (dehidrasi). Dehidrasi yang menyebabkan tubuh mudah lemas, capek, terganggunya saluran pencernaan dan mengalami gangguan kesehatan tubuh manusia bahkan akan mengakibatkan kematian. Sebagai contoh penderita penyakit kolera. Sedangkan, menurut Ethel R. Neelson M.D (130-131) menyatakan, kurang air mineral dapat menyebabkan meningkatkan resiko ginjal dan pembentukan batu ginjal. Minuman yang menggunakan pemanis mengandung kalori yang harus dicerna seperti makanan. Kalori-kalori ini dapat menambahkan lemak dan menyebabkan peningkatan gula darah, atau bahkan memperlambat pencernaan makanan yang baru dimakan (Purnama Sari, 2014).

Melaksanakan Pengabdian masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari pada siswa sekolah dasar negeri 7 Pekanbaru merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat.



**Gambar 1. Pemberian Materi Penyuluhan**



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Penyuluhan Dengan Siswa SD Negeri 7 Pekanbaru



Gambar 3. Pemberian Cendera Mata Kepada Peserta Penyuluhan



Gambar 4. Leaflet penyuluhan

#### 4. Penutup

Kegiatan pengabdian berupa health education tentang penyuluhan hygiene sanitasi makanan dan minuman di masa pandemi covid -19, yang telah dilakukan pada siswa sekolah dasar negeri 7 yang berada Kelurahan Air Dingin di dua Perumahan Borneo, RT. 05 RW. 11 dan Jalan karya Bersama RT 01, RW 01 berjalan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa sebesar 95% dan menumbuhkan kesadaran mahasiswa dalam menjaga kesehatan diri dari cara memilih makanan dan minuman yang dapat mencegah timbulnya penyakit dan mengkonsumsi makanan yang sehat.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa health education tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari, yang telah dilakukan pada siswa sekolah dasar negeri 7 yang berada di Kelurahan Pesisir, Kecamatan Lima Puluh, Kota Pekanbaru berjalan lancar dengan menumbuhkan kesadaran siswa dalam menerapkan minum air mineral 8 gelas perhari. Kegiatan Penyuluhan minum air mineral 8 gelas perhari ini sangat berguna untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi mengenai pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari Peserta penyuluhan tersebut terdiri dari kelas 1 dan 4 Pekanbaru yang terdiri dari 40 siswa.

Penyuluhan minum air mineral 8 gelas perhari berguna untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari Penyuluhan tersebut diikuti oleh siswa dan siswi SD 7 Pekanbaru secara baik. Penyuluhan yang dilakukan berguna untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari dan siswa juga dapat mengetahui dampak dari penyakit apa saja apabila kekurangan mengkonsumsi air mineral.

Bagi siswa, sebaiknya siswa lebih menambah pengetahuan tentang pentingnya minum air mineral 8 gelas perhari dan dampak apa saja ditimbulkan jika kita kurang minum air mineral, dengan cara membaca dan mencari informasi – informasi tentang pentingnya minum air mineral. Sebaiknya kantin yang berada di lingkungan sekolah dapat mengurangi penjualan air serbuk dan bewarna, sekolah sebaiknya memberlakukan peraturan kepada penjual pedagang yang berada di kantin maupun di sekitar lingkungan luar sekolah agar mengurangi atau membatasi penjualan air serbuk dan memperbanyak menjual air mineral, dan memberlakukan peraturan kepada siswa untuk tidak membeli air serbuk di luar area sekolah.

#### **Ucapan Terimakasih**

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan Pengabdian ini dengan judul “Edukasi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Menerapkan Minum Air Mineral 8 Gelas Perhari Di Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru Tahun 2023.

Pada kesempatan ini tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada: Bapak Prof, Dr. Syafrani M.Si, Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Bapak Dr. Reno Renaldi, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Bapak Andri Saputra, M.Pd, selaku kepala sekolah yang memfasilitasi, memberikan dukungan, informasi dan izin tempat penelitian. Bapak/Ibu guru yang ada di sekolah dasar negeri 7 Pekanbaru yang telah memberikan dukungan, informasi dan izin tempat penelitian serta Semua pihak yang terlibat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

#### **Daftar Pustaka**

- Karo, M. B. (N.D.). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1-4.
- Kustin, & Isnawati, N. (2021). Pencegahan Coronavirus Melalui Pola Makan Dan Pola Hidup Sehat Pada Mahasiswa Stikes Dr. Soebandi Jember. *Jurnal Abdimas Madani*, 3(2), 36-42.
- Purnama Sari, I. T. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55-61.
- Ri, K. K. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Ri.
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Sutejo, Ipnuwati, S., Amin, F., Apriyandi, Y., Abadi, S., & Fitriani, Y. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dan Pembagian Masker Dalam Rangka Era New Normal.

*Jurnal Pkm Pemberdayaan Masyarakat, 2(2), 63-72.*