

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

Edukasi Sarapan Sehat Dan Gizi Seimbang di TK Darul Hikam Kota Cirebon Tahun 2026

Siti Juariah¹, Pearly Otis Putri Oktaviani²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon^{1,2}

Jl. Brigjen Dharsono By Pass No.12 B, Kedawung Kabupaten Cirebon

Korespondensi : siti.juariah5891@gmail.com

Received: 18 Februari 2026: Accepted: 22 Februari 2026

ABSTRAK

Sarapan sehat dan penerapan gizi seimbang merupakan fondasi penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesiapan belajar anak usia dini. Kebiasaan tidak sarapan atau sarapan dengan komposisi yang tidak seimbang masih sering ditemukan pada anak prasekolah dan berpotensi memengaruhi konsentrasi serta daya tangkap saat mengikuti pembelajaran di kelas. Selain itu, pemahaman konsep gizi seimbang pada anak usia dini masih terbatas sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada anak TK Darul Hikam Kota Cirebon dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya sarapan sehat dan konsep “Isi Piringku”. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif, pemutaran media animasi, permainan edukatif (puzzle/board game), serta demonstrasi sederhana menu sarapan sehat. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan instrumen bergambar yang sesuai usia anak. Edukasi gizi berbasis media bermain dan visual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini. Oleh karena itu, program edukasi sarapan sehat dan gizi seimbang di TK diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Kata kunci: sarapan sehat, gizi seimbang, anak usia dini, edukasi gizi, TK.

A. PENDAHULUAN

Pemerintah Republik Indonesia memiliki visi mewujudkan Indonesia Maju menuju Indonesia Emas 2045. Salah satu upaya untuk mencapai visi tersebut adalah melalui Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang diterapkan pada jenjang pendidikan dasar

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

hingga menengah. Program ini bertujuan membentuk karakter anak Indonesia agar menjadi pribadi yang unggul, tangguh, dan berdaya saing sebagai persiapan menuju sumber daya manusia yang berkualitas (Maesaroh et al., 2025).

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada pada periode emas (golden age) pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal menjadi sangat penting. Asupan gizi yang cukup dan seimbang tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak (Irnani & Sinaga, 2017). Salah satu kebiasaan makan yang berperan penting dalam mendukung aktivitas belajar anak adalah sarapan pagi.

Salah satu perilaku makan yang berpengaruh terhadap kesiapan belajar anak adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan memberikan energi awal setelah periode puasa selama tidur malam serta membantu menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil saat anak mengikuti kegiatan belajar. Anak yang tidak sarapan berisiko mengalami penurunan konsentrasi dan daya tangkap selama proses pembelajaran (Sapitri & Harwanto, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa, di mana anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan (Ma'arif et al., 2021).

Meskipun demikian, praktik sarapan pada anak usia dini masih menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya waktu orang tua di pagi hari, rendahnya variasi menu, serta minimnya pemahaman tentang komposisi gizi yang seimbang. Kondisi ini dapat berdampak pada kurang optimalnya asupan zat gizi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh dan belajar secara maksimal. Oleh karena itu, edukasi mengenai sarapan sehat tidak hanya menekankan pada kebiasaan makan pagi, tetapi juga pada kualitas dan keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi.

Konsep gizi seimbang di Indonesia menekankan konsumsi beragam pangan dengan proporsi yang sesuai kebutuhan tubuh. Pendekatan visual "Isi Piringku" menjadi salah satu strategi yang mudah dipahami anak karena menggambarkan komposisi makanan pokok, lauk sumber protein, sayur, dan buah dalam satu kali makan (Natalina, 2023). Edukasi gizi seimbang melalui media yang tepat dapat membantu anak mengenali jenis makanan sehat dan membentuk perilaku makan yang lebih baik (Herawati et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, metode penyampaian materi harus menyesuaikan karakteristik anak yang belajar melalui bermain, melihat, dan melakukan. Penggunaan media animasi digital terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini karena mampu menarik perhatian dan mempermudah pemahaman konsep abstrak

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

(Rahmawati et al., 2022). Selain itu, media permainan seperti board game dan puzzle juga dinilai efektif dalam membantu anak memahami konsep porsi makan sehat dan gizi seimbang melalui aktivitas yang menyenangkan (Herawati et al., 2021; Natalina, 2023).

Keberhasilan edukasi gizi tidak terlepas dari dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Program yang melibatkan guru serta orang tua menunjukkan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan keragaman konsumsi dan perilaku makan anak PAUD (Hendriyani et al., 2023). Pendekatan PAUD sadar gizi juga dilaporkan mampu mendorong perubahan perilaku pemenuhan asupan gizi seimbang pada anak prasekolah (Ambari et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat penting dalam membangun kebiasaan sarapan sehat dan pola makan seimbang secara berkelanjutan.

TK Darul Hikam Kota Cirebon sebagai lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak. Melalui kegiatan edukasi sarapan sehat dan gizi seimbang yang terstruktur dan interaktif, diharapkan anak mampu memahami pentingnya sarapan serta mengenal komposisi makanan yang seimbang sejak dini. Upaya ini menjadi bagian dari langkah promotif dan preventif untuk mendukung tumbuh kembang optimal serta kesiapan belajar anak di lingkungan sekolah.

B. METODE

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “dukasi Sarapan Sehat dan Gizi Seimbang di TK Darul Hikam Kota Cirebon Tahun 2026” dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di TK Darul Hikam yang berlokasi di Kota Cirebon, Provinsi Jawa Barat.

TK Darul Hikam merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang melayani anak usia 4–6 tahun (Kelompok A dan B). Anak-anak berasal dari lingkungan sekitar sekolah dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan guru, masih ditemukan beberapa anak yang datang ke sekolah tanpa sarapan atau membawa bekal dengan komposisi gizi yang kurang seimbang. Selain itu, pemahaman anak tentang konsep gizi seimbang dan “Isi Piringku” masih terbatas.

Sasaran kegiatan adalah 30 anak TK Darul Hikam sebagai mitra PKM, dengan guru kelas sebagai mitra pendamping dalam pelaksanaan dan keberlanjutan program.

2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini disusun secara sistematis untuk menjawab permasalahan rendahnya pemahaman dan praktik sarapan sehat serta gizi seimbang pada anak usia dini. Tahapan metode meliputi analisis kebutuhan, perancangan (design) program edukasi, implementasi kegiatan, serta evaluasi dan keberlanjutan program.

a. Sosialisasi

Tahap awal dilakukan koordinasi dan sosialisasi kepada kepala sekolah dan guru TK Darul Hikam. Sosialisasi bertujuan untuk:

- 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan.
- 2) Mengidentifikasi permasalahan terkait kebiasaan sarapan anak.
- 3) Menepakati jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap ini dilakukan analisis kebutuhan melalui observasi sederhana terkait kebiasaan membawa bekal dan kesiapan belajar anak di pagi hari.

b. Pelatihan (Edukasi Interaktif)

Kegiatan pelatihan diberikan dalam bentuk edukasi interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini. Materi yang diberikan meliputi:

- 1) Pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah.
- 2) Contoh menu sarapan sehat sederhana.
- 3) Pengenalan konsep gizi seimbang melalui visual “Isi Piringku”.

Metode yang digunakan meliputi:

- 1) Cerita bergambar dan diskusi sederhana.
- 2) Video animasi edukatif.
- 3) Permainan edukatif (puzzle/board game piring sehat).
- 4) Simulasi memilih menu sarapan sehat.

Pendekatan visual dan permainan dipilih karena efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini (Rahmawati et al., 2022).

c. Penerapan teknologi

Penerapan teknologi dalam kegiatan ini dilakukan melalui:

- 1) Pemanfaatan media audiovisual (video animasi tentang sarapan sehat dan gizi seimbang).
- 2) Poster edukasi “Isi Piringku” yang ditempel di ruang kelas.
- 3) Media permainan edukatif berbasis gambar sebagai sarana pembelajaran aktif.

Penggunaan media visual terbukti membantu meningkatkan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang (Natalina, 2023).

d. Pendampingan dan evaluasi

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

Pendampingan dilakukan bersama guru kelas setelah kegiatan utama untuk memastikan anak mulai menerapkan kebiasaan sarapan sehat. Guru diberikan panduan singkat untuk mengingatkan anak mengenai kebiasaan sarapan dan membawa bekal sehat.

Evaluasi dilakukan melalui:

- 1) Pre-test dan post-test sederhana menggunakan pertanyaan bergambar.
- 2) Observasi praktik anak saat menyusun “Isi Piringku”.
- 3) Monitoring kebiasaan sarapan selama satu minggu melalui laporan lisan anak dan guru.

Evaluasi bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku anak setelah edukasi diberikan.

e. Keberlanjutan program

Untuk menjaga keberlanjutan program, sekolah diberikan:

- 1) Poster edukasi sarapan sehat dan gizi seimbang.
- 2) Rekomendasi pembiasaan “sarapan sebelum sekolah” sebagai bagian dari rutinitas pagi.
- 3) Saran integrasi materi gizi seimbang dalam tema pembelajaran.

Guru diharapkan melanjutkan penguatan kebiasaan sarapan sehat secara berkala melalui kegiatan kelas dan komunikasi dengan orang tua.

f. Indikator ketercapaian kegiatan.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- 1) $\geq 80\%$ anak mampu menyebutkan manfaat sarapan pagi.
- 2) $\geq 75\%$ anak mampu menyusun contoh menu “Isi Piringku” dengan benar melalui media gambar.
- 3) Terjadi peningkatan skor pengetahuan pada post-test dibandingkan pre-test.
- 4) Guru berkomitmen mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan rutin sekolah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

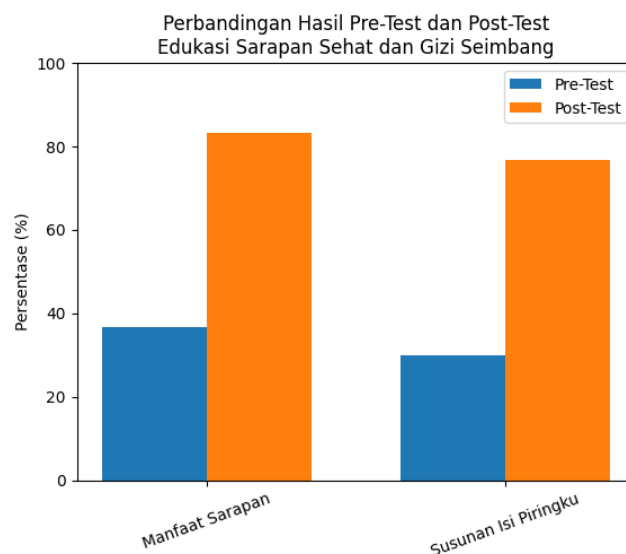
Kegiatan edukasi Sarapan Sehat dan Gizi Seimbang dilaksanakan kepada 30 siswa TK Darul Hikam Kota Cirebon yang terdiri dari kelompok A dan B. Kegiatan dilakukan dalam satu sesi utama yang meliputi penyampaian materi interaktif, pemutaran video animasi,

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

permainan edukatif “Isi Piringku”, serta praktik menyusun menu sarapan sehat menggunakan media gambar.

Garfik Perbandingan Hasil Pre-Post Test



Berdasarkan hasil pre-test sederhana menggunakan pertanyaan bergambar, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar anak belum memahami manfaat sarapan dan komposisi gizi seimbang. Dari 30 siswa, hanya 11 anak (36,7%) yang mampu menyebutkan minimal satu manfaat sarapan pagi, dan 9 anak (30%) yang dapat mengidentifikasi susunan menu makan yang lengkap (makanan pokok, lauk, sayur, buah).

Setelah dilakukan edukasi dan praktik langsung, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Sebanyak 25 anak (83,3%) mampu menyebutkan minimal dua manfaat sarapan, seperti “supaya kuat”, “supaya tidak lapar”, dan “biar bisa belajar”. Selain itu, 23 anak (76,7%) mampu menyusun gambar “Isi Piringku” dengan komposisi yang lebih seimbang dibandingkan sebelum edukasi.



Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

Observasi selama kegiatan juga menunjukkan bahwa anak terlihat antusias mengikuti permainan dan aktif menjawab pertanyaan. Saat sesi simulasi memilih menu sarapan, sebagian besar anak mulai memilih kombinasi nasi/roti, lauk telur/ayam, serta tambahan sayur atau buah setelah diberikan contoh dan penjelasan.

Monitoring sederhana selama satu minggu setelah kegiatan, melalui laporan guru kelas, menunjukkan adanya peningkatan jumlah anak yang datang ke sekolah dalam keadaan sudah sarapan atau membawa bekal yang lebih bervariasi dibandingkan sebelum kegiatan.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dengan pendekatan visual dan permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai sarapan sehat dan gizi seimbang. Peningkatan persentase pemahaman dari 36,7% menjadi 83,3% pada aspek manfaat sarapan menunjukkan bahwa metode interaktif mampu membantu anak memahami konsep yang sebelumnya belum diketahui.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media animasi digital dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini secara signifikan. Anak pada usia TK cenderung lebih mudah memahami materi melalui gambar bergerak, warna menarik, dan cerita sederhana dibandingkan dengan metode ceramah konvensional.

Selain itu, peningkatan kemampuan anak dalam menyusun "Isi Piringku" dari 30% menjadi 76,7% mendukung hasil penelitian Natalina (2023) yang menunjukkan bahwa media permainan seperti puzzle efektif dalam membantu anak memahami konsep gizi seimbang secara praktis. Aktivitas menyusun gambar memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung (learning by doing), sehingga konsep menjadi lebih mudah diingat.

Antusiasme siswa selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif lebih sesuai untuk anak usia dini. Anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses belajar. Hal ini penting karena pembentukan kebiasaan makan sehat pada usia dini membutuhkan pendekatan yang menyenangkan dan tidak bersifat memaksa.

Meskipun terjadi peningkatan pemahaman, perubahan perilaku memerlukan proses yang berkelanjutan. Hasil monitoring satu minggu menunjukkan adanya perbaikan kebiasaan sarapan, namun keberlanjutan sangat bergantung pada peran guru dan orang tua. Oleh karena itu, integrasi materi sarapan sehat dalam kegiatan rutin sekolah serta

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

komunikasi dengan orang tua menjadi faktor penting dalam mempertahankan dampak program.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi Sarapan Sehat dan Gizi Seimbang di TK Darul Hikam Kota Cirebon tahun 2026 menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya sarapan dan komposisi gizi seimbang. Program ini berpotensi menjadi langkah promotif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi Sarapan Sehat dan Gizi Seimbang di TK Darul Hikam Kota Cirebon Tahun 2026 yang melibatkan 30 siswa menunjukkan hasil yang positif. Terjadi peningkatan pemahaman anak mengenai manfaat sarapan dan konsep gizi seimbang setelah diberikan edukasi interaktif berbasis media visual dan permainan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemahaman tentang manfaat sarapan meningkat dari 36,7% pada pre-test menjadi 83,3% pada post-test. Pemahaman mengenai susunan "Isi Piringku" juga mengalami peningkatan dari 30% menjadi 76,7%. Selain peningkatan pengetahuan, observasi menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

Dengan demikian, metode edukasi yang menggunakan media animasi, permainan edukatif, serta praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia dini mengenai pentingnya sarapan sehat dan gizi seimbang. Program ini berpotensi menjadi langkah promotif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dan didukung oleh pihak sekolah serta orang tua.

Saran

SARAN

1. Bagi Sekolah (TK Darul Hikam)

Disarankan agar TK Darul Hikam mengintegrasikan materi sarapan sehat dan gizi seimbang dalam kegiatan pembelajaran tematik secara rutin. Poster edukasi dan media visual dapat dipasang secara permanen sebagai pengingat bagi siswa.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan terus melakukan pembiasaan seperti menanyakan kebiasaan sarapan anak setiap pagi dan memberikan penguatan positif kepada siswa yang membawa bekal sehat.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, R. P., Lita, L. L., & Khamidun, K. K. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *GOLDEN AGE: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 2(2). <https://doi.org/10.29313/ga.v2i2.4267>
- Hendriyani, H., Tursilowati, S., & Kafi, I. A. (2023). Efektifitas Program Anakku Sehat dan Cerdas Terhadap Keragaman Makanan dan Status Gizi anak PAUD. *JURNAL RISET GIZI*, 11(2). <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i2.9533>
- Herawati, H. D., Anggraeni, A. S. N., Pebriani, N., Pratiwi, A. M., & Siswati, T. (2021). Edukasi gizi menggunakan media booklet dengan atau tanpa konseling terhadap pengetahuan orangtua dan konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di wilayah urban. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1). <https://doi.org/10.22146/ijcn.63338>
- Hidayati, F., Wisudariani, E., Hubaybah, H., Butar Butar, M., Rahmat, A. A., & Putri, F. E. (2024). EDUKASI CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN SIKAT GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD N 129/1 SIMPANG RANTAU GEDANG. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 5(2). <https://doi.org/10.22437/jssm.v5i2.33971>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1). <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1). <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- Maesaroh, M., Prihartini, A. R., Khaeriyah, H. N., & ... (2025). EDUKASI JADILAH ANAK HEBAT DAN SEHAT DENGAN IMPLEMENTASI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT. *Jurnal Pengabdian*
- Natalina, S. L. (2023). Edukasi gizi isi piringku dengan media permainan puzzle di TK Tri Insani

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

- Permata Pekanbaru. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2).
- Notoadmojo, S. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ruhimat. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 13(1).
- Nugraheni, H., Widjanarko, B., & Cahyo, K. (2010). Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun di Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang. *Jurnal Promosi Keseshatan Indonesia*, 2(2).
- Rahmawati, L. A., Puspa, A. R., Alfiah, E., Umami, Z., Sulaeman, S. M., & Rizkiyah, D. (2022). Pemanfaatan Animasi Digital sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini di TK Islam Qolbus Salim. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1769>
- Sapitri, M. D., & Harwanto, F. (2025). PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI DAN DAYA TANGGAP ANAK TK DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(1). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43278>
- Widiari, N. K. M., Budiani, N. N., & Novya Dewi, I. G. A. A. (2023). Perbedaan Perilaku Personal Hygiene Anak Prasekolah Sebelum dan Sesudah Diberikan Video Animasi di Taman Kanak-Kanak Nara Budhi Suari. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1). <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2451>
- Yamin, A., Lukman, M., & Mulya, A. P. (2024). Beraksi (Washing Hand, Care Health, Safe from Infection): Health Education to Increase Knowledge of Personal ahygine and Handwashing. *Media Karya Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v7i1.54390>