

PENDIDIKAN KESEHATAN GOOD FOOD, GOOD SLEEP, GOOD MOOD RAHASIA KOMBO HIDUP SEHAT

Bachtiar Safrudin¹, Kartika Setia Purdani², Cahya Indah Fitriani³, Wanda Amelia N.⁴, Cindy Maharani Dewi⁵, Diah Maulia⁶, Diandra Dita Raudina⁷, Fachmi Alamsyah⁸, Indah Prayudita⁹, Naelan Najah¹⁰, Nur Abida¹¹, Putri Sintya Wati¹², Rifky Rama Nur H.¹³, Tsamarah Hanin Rana¹⁴, Winna Noor Cholifah¹⁵

¹⁻¹⁵ Fakultas Ilmu Keperawatan, Program Studi Rpl S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Korespondensi penulis: Mbs143@umkt.ac.id*

Abstract. Health significantly influences the learning quality of vocational high school students. However, many of them still have poor dietary habits, insufficient sleep, and difficulty managing their mood. The concept of "Good Food, Good Sleep, Good Mood" serves as a crucial foundation for improving physical and mental balance. Health education interventions are effective measures to help students improve their lifestyle habits. Through counseling, guidance, evidence-based educational materials, and interactive activities, it is expected that students' understanding of the importance of diet, sleep, and emotional management can be enhanced. Questionnaire results at Muhammadiyah 04 Samarinda Vocational High School indicate low consumption of fruits and vegetables, unhealthy eating habits, and poor sleep quality. Based on these conditions, a community service activity was conducted through health education to encourage students to adopt healthy habits and improve their mood and academic performance.

Keywords: Health Education, Good Food, Good Sleep, Good Mood, and Students

Abstrak. Kesehatan sangat berpengaruh pada kualitas belajar siswa SMK, namun banyak dari mereka masih memiliki pola makan buruk, kurang tidur, dan kurang mampu mengelola mood. Konsep "Good Food, Good Sleep, Good Mood" menjadi dasar penting untuk meningkatkan keseimbangan fisik dan mental. Intervensi pendidikan kesehatan menjadi langkah efektif untuk membantu siswa memperbaiki kebiasaan hidup. Melalui penyuluhan, konseling, materi edukasi berbasis bukti, serta kegiatan interaktif, diharapkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan, tidur, dan manajemen emosi dapat meningkat. Hasil kuesioner di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah, kebiasaan makan tidak sehat, serta kualitas tidur yang kurang. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan guna mendorong siswa menerapkan kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan suasana hati serta prestasi belajar mereka.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Good Food, Good Sleep, Good Mood, dan Siswa

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama dalam menentukan kualitas hidup dan keberhasilan seseorang, termasuk bagi para siswa SMK yang berada pada usia produktif dan sedang menjalani proses belajar yang intensif (Budiono & Rivai, 2021). Namun, banyak siswa yang sering kali mengabaikan pola makan yang sehat, kualitas tidur yang cukup, serta kemampuan dalam mengelola suasana hati (mood) mereka (Khoirunnisa & Soleh 2024). Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik. Pola makan yang tidak seimbang, tidur yang kurang, serta stres yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu sistem imun tubuh, dan menyebabkan kelelahan mental. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa mempengaruhi prestasi belajar dan perkembangan pribadi mereka (Kemenkes, 2022).

Konsep "Good Food, Good Sleep, Good Mood" memberikan pendekatan yang menyeluruh untuk mencapai kesehatan optimal. Pola makan bergizi, tidur yang berkualitas, dan mood yang

positif berperan penting dalam menciptakan keseimbangan fisik dan mental yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (Mulyana et al., 2024). Untuk itu, penting bagi siswa SMK untuk memahami hubungan ketiga aspek tersebut dan bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan mereka (Nasional sleep Foundation, 2020)

Penerapan intervensi pendidikan kesehatan dengan metode yang tepat menjadi solusi efektif untuk membantu siswa mengubah kebiasaan hidup mereka menjadi lebih sehat. Beberapa metode yang dapat digunakan antara lain penyuluhan, konseling kesehatan, pemberian materi edukasi berbasis bukti ilmiah, dan kegiatan interaktif yang melibatkan siswa secara langsung. Metode-metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan yang baik, tidur yang cukup, serta manajemen emosi dalam mendukung keberhasilan belajar dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (WHO, 2021).

Hasil kuisioner siswa/i SMK Muhammadiyah 04 Samarinda didapatkan bahwa siswa/i jarang mengonsumsi sayur dan buah. Siswa/i tersebut sering mengonsumsi gorengan dan makanan yang mengandung penyedap. Selain hasil kuisioner tersebut didapatkan data kuisioner lainnya bahwa kualitas tidur siswa/i kurang dari jam tidur yang dianjurkan yaitu hanya 5-6 jam perhari tanpa tidur tambahan. Dibuktikan dengan data objektif terdapat siswa/i yang sering menguap dan siswa/i tidur di kelas saat tidak ada pembelajaran. Mengacu pada fenomena tersebut maka kami melakukan pengabdian masyarakat tentang good mood, good sleep, good mood terhadap siswa dan siswi SMK 04 Samarinda. Melalui pendidikan kesehatan yang tepat dan intervensi yang sistematis, diharapkan adanya peningkatan positif dari siswa dan siswi agar menerapkan hidup yang sehat yang berkelanjutan dan suasana hati yang baik (good mood) selama proses pembelajaran (Mahyus et al, 2025). Dengan demikian, mereka tidak hanya dapat mencapai prestasi akademik yang lebih baik, tetapi juga menjaga kesehatan tubuh dan mental untuk masa depan yang lebih cerah.

METODE PENELITIAN

1. Tempat dan waktu

Sosialisasi dilakukan di SMK 04 Muhammadiyah Samarinda pada hari Selasa, 18 November 2025 pukul 09.00 WITA sampai dengan selesai yang dilakukan selama 1 hari. Di mana sasaran pelaksanaan kegiatan adalah seluruh siswa dan siswi kelas X SMK 04 Muhammadiyah Samarinda yang diambil atas pertimbangan sekolah dan jadwal yang sudah disesuaikan.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Tahapan pelaksanaan kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu :

1) Tahap Awal : Pembuatan *Power Point*

Pembuatan media video pendidikan menggunakan aplikasi yaitu Canva dengan pembahasan terkait yaitu *good food, good sleep, dan good mood*.

2) Tahap Pelaksanaan : Pendidikan Kesehatan

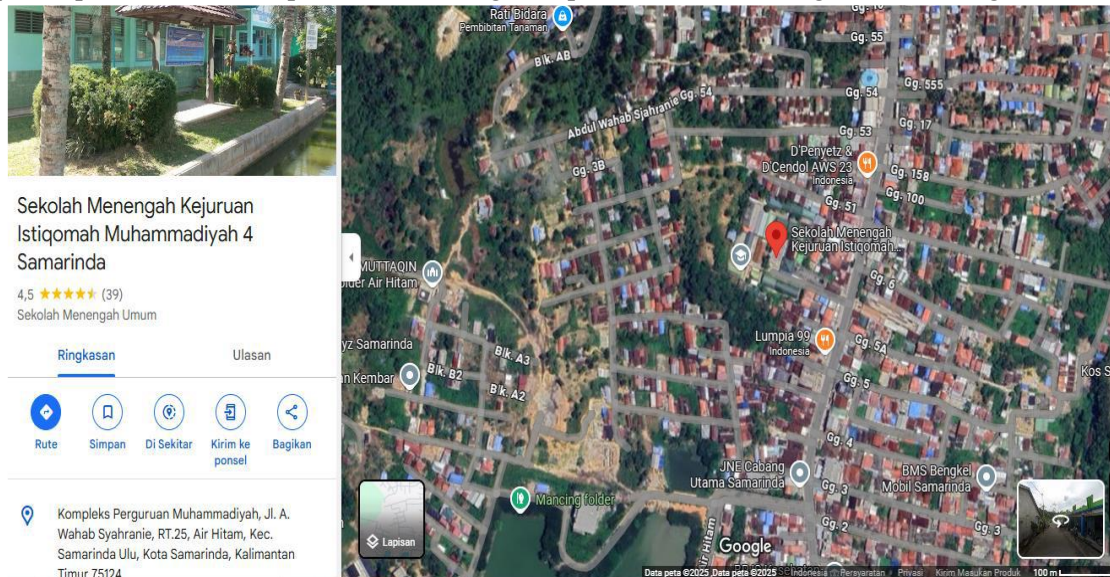
Pendidikan kesehatan dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari mahasiswa Keperawatan Alih Jenjang semester I. Pada tahap ini dilakukan pretest sebelum pemberian pendidikan kesehatan. Selanjutnya pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media *power point, leaflet* dan juga poster. Materi dalam kegiatan

penyuluhan kesehatan meliputi pengenalan *tentang good food, good sleep, dan good mood*. Tahapan selanjutnya dilakukan pengukuran hasil pembelajaran dengan posttest.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

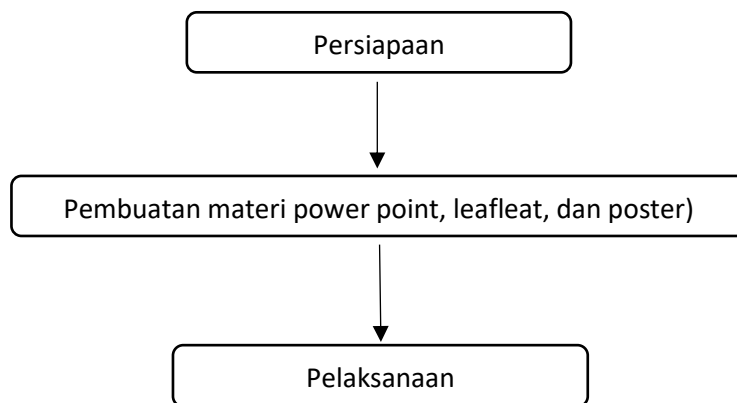
1. Hasil

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 18 November 2025 dengan melibatkan seluruh siswa dan siswi kelas X SMK 04 Muhammadiyah Samarinda pada siswa/i usia 15-17 tahun. Tahapan dalam PKM ini yaitu tahap pembuatan media video pendidikan kesehatan, tahap pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan video, power point, leaflet, dan poster. Lokasi kegiatan pelaksanaan PKM digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 Lokasi SMK 04 Muhammadiyah Samarinda

Tahapan pelaksanaan PKM ini dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Skema Kegiatan

Adapun tahapannya sebagai berikut :

- a. Persiapan

Melakukan identifikasi masalah di lokasi kegiatan menyusun proposal dan melakukan pengkajian di lokasi, survei lokasi pelaksanaan di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda pertimbangan pemilihan lokasi berdasarkan survei yang telah disepakati di lokasi terdekat dan masih banyak remaja melakukan gaya hidup tidak sehat

b. Pembuatan PowerPoint leaflet dan poster

Pendidikan kesehatan mengacu pada indikator gaya hidup sehat mencakup aspek good Food good sleep dan Good Mood

c. Pelaksanaan meliputi pemberian pendidikan kesehatan dan menggunakan media PowerPoint leaflet dan poster

Tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan good food good sleep good mood dengan mengukur pengetahuan menggunakan pretest dan post test, kegiatan ini diikuti oleh peserta dengan jumlah 27 orang remaja laki-laki tahapan awal dilakukan dengan perkenalan, membagikan leaflet, untuk mendapatkan gambaran pengetahuan terkait good food good sleep good mood selanjutnya diperlihatkan dengan media Power Point selanjutnya dilakukan evaluasi sebagai tahap akhir dengan review ulang, memberikan post test pada remaja di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pertama



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Kedua

PEMBAHASAN

Pola hidup sehat merupakan fondasi utama untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. 3G (Good Food, Good Sleep, Good Mood) sebagai strategi sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Melalui tiga komponen utama tersebut, seseorang dapat mengatur kebutuhan tubuh, menjaga keseimbangan emosi, serta mencegah berbagai gangguan kesehatan.

Good Food adalah kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan sehat harus mencakup berbagai kelompok makanan seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, sayur, dan buah-buahan. Makanan bernutrisi menyediakan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Asupan pangan yang baik dapat menjaga fungsi organ, meningkatkan daya konsentrasi, dan memperkuat sistem imun. Dengan menerapkan pola makan seimbang, tubuh terhindar dari risiko kekurangan maupun kelebihan gizi yang dapat memicu penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan hipertensi.

Good Sleep merupakan faktor penting dalam pemulihan energi serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Tidur berkualitas 7–9 jam per malam membantu memperbaiki jaringan tubuh, mengoptimalkan fungsi otak, serta menstabilkan emosi. Saat tidur, tubuh melakukan proses regenerasi sel dan penguatan sistem pertahanan. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, peningkatan hormon stres, serta melemahkan imun tubuh. Oleh karena itu, mempertahankan pola tidur teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Good Mood adalah hasil dari penerapan Good Food dan Good Sleep. Ketika tubuh mendapat nutrisi cukup dan istirahat yang baik, akan muncul suasana hati yang positif, stabil, dan produktif. Good Mood berkaitan erat dengan kesehatan mental. Suasana hati yang baik membantu seseorang lebih termotivasi, berpikir jernih, dan membina hubungan sosial yang sehat. Faktor emosi positif juga terbukti menurunkan risiko stres berat, kecemasan, dan burnout. Dengan demikian, Good Mood menjadi indikator bahwa kesehatan fisik dan mental berada dalam keadaan baik.

KESIMPULAN

Konsep 3G (Good Food, Good Sleep, Good Mood) merupakan pendekatan sederhana namun sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup. Good Food menyediakan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi optimal, Good Sleep membantu pemulihan fisik dan mental, sementara Good Mood menjadi hasil dari terpenuhinya dua komponen sebelumnya. Penerapan 3G terbukti mampu meningkatkan sistem imun, meningkatkan kinerja otak, menstabilkan emosi, serta mencegah berbagai penyakit kronis.

Sebaliknya, mengabaikan salah satu aspek 3G dapat menimbulkan dampak negatif seperti penurunan konsentrasi, stres, mudah marah, dan melemahnya daya tahan tubuh. Faktor-faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup juga memengaruhi efektivitas penerapan pola hidup sehat, terutama dalam hal kualitas tidur. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan ketiga aspek ini sangat penting untuk mendukung kesehatan holistik, baik fisik maupun mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
- Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686-1691.
- Mahyus, M., Susi, S., Ramadhan, S., Fitalia, F., Asyiah, N. F., & Abd Rasyid, N. (2025). Kelas Pendidikan Kesehatan Mental Untuk Remaja. *Journal Social Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 33-39.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- National Sleep Foundation. (2020). *Sleep Health Recommendations*. Washington, DC: NSF.
- World Health Organization. (2021). *Health Promotion and Behavioural Interventions*. Geneva: WHO.