

BIMBINGAN BELAJAR SERTA PEMANFAATAN MODUL DIARY MAKAN SEHATKU BERBASIS FLIPBOOK DI YAYASAN AT TAUFIQ KOTA MALANG

Mistianah¹, Rizky Dwi Oktavia², Alfina Rosalia³
Universitas Insan Budi Utomo

SUBMISSION TRACK

Submitted : 28 Juni 2025
Accepted : 1 Juli 2025
Published : 2 Juli 2025

KEYWORDS

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

A B S T R A C T

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo Malang di Yayasan At Taufiq, Kota Malang. Yayasan ini bergerak di bidang sosial dan pendidikan bagi anak-anak yatim, piatu, dan keluarga kurang mampu. Kegiatan PMBP difokuskan pada pendampingan belajar dan pembiasaan perilaku hidup sehat melalui modul *Diary Pola Hidup Sehat* berbasis Flipbook. Program ini dirancang dalam empat tahap: observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa anak-anak yang awalnya kurang memahami konsep pola hidup sehat mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah mengikuti pendampingan. Flipbook sebagai media digital terbukti efektif dalam menyampaikan materi dengan cara menarik dan mudah dipahami. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan anak-anak tetapi juga menumbuhkan kebiasaan hidup sehat yang menyenangkan dan berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Yayasan At Taufiq Kota Kota Malang merupakan sebuah Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang bergerak dalam bidang sosial dan pendidikan, khususnya untuk anak-anak yatim, piatu, dan keluarga kurang mampu. Yayasan ini berlokasi di Jl. Sanan Bawah No. 70, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Yayasan At Taufiq Kota Malang berdiri sejak tahun 1995. Pada tahun 2025 anak asuh sejumlah 29 anak puta dan putri. Anak asuh ini berada pada jenjang Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Orientasi Kegiatan di Yayasan At Taufiq Kota Malang adalah sebagai berikut. (1) pelayanan, kebutuhan, pembinaan, pendidikan, keterampilan, kebutuhan sehari-hari lainnya khusus untuk anak yang berstatus yatim, piatu dan atau yatim piatu. (2) Pembinaan keagamaan dan pemberian santunan kepada keluarga ekonomi lemah di luar kategori pertama termasuk di dalamnya anak-anak usia sekolah dan para janda. Misi dari Yayasan At Taufiq Kota Malang adalah sebagai berikut. (1) memberikan perlindungan dan pelayanan yang maksimal terhadap anak asuh di bidang pengasuhan, pendidikan, pembinaan akhlak dan keterampilan. (2) Memberikan pelayanan mengatasi problem sosial ekonomi masyarakat ekonomi lemah di bidang pendidikan, kesehatan, dan pembinaan keagamaan.

Yayasan At Taufiq Kota Malang selalu menjalankan tugas dan tanggungjawab terhadap anak asuh untuk mengantarkan anak asuh sukses meraih masa depan dan siap menghadapi tantangan zaman dengan memenuhi segala kebutuhan. Kebutuhan yang dimaksud tidak hanya dengan mempersiapkan kebutuhan jasmani (fisik) melainkan juga kebutuhan rohani (spiritual/psikologi). Menurut WHO kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (Cyndi *et al.*, 2023). Anak asuh hidup dalam sistem pendidikan dan pengasuhan terstruktur di lingkungan yayasan. Rutinitas padat (belajar diniyah, sekolah formal, kegiatan ibadah) membuat pemahaman dan perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental seringkali kurang diperhatikan atau dianggap kurang penting. Berdasarkan hasil observasi ditemukan masalah sebagai berikut. (1) anak asuh membutuhkan bantuan belajar untuk memahami konsep pola hidup sehat. (2) anak asuh membutuhkan bimbingan untuk membiasakan dan mempertahankan perilaku hidup sehat

secara menyenangkan dan bertahap, baik secara fisik maupun mental/spiritual dengan memanfaatkan modul Diary Pola Hidup Sehat berbasis Flipbook.

Berdasarkan temuan masalah di atas, maka tim PMBP mengadakan pendampingan belajar untuk memahami konsep pola hidup sehat serta bimbingan untuk membiasakan perilaku hidup sehat. Tujuan dari pendampingan belajar tentang pola hidup sehat adalah terciptanya seseorang yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Cyndi *et al.*, 2023). Kegiatan pendampingan belajar ini diharapkan anak asuh dapat: (1) mengetahui konsep dasar pola hidup sehat, termasuk pentingnya makan bergizi, kebersihan diri, olahraga, istirahat cukup, dan manajemen stres ringan. (2) memahami hubungan antara gaya hidup sehat dengan tubuh yang kuat, pikiran yang jernih, dan semangat belajar yang tinggi. (3) menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. (4) menanamkan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah dan bentuk syukur kepada Tuhan. (5) mengubah pola pikir bahwa sehat itu sulit menjadi sehat itu menyenangkan dan penting. (6) anak tahu cara merawat tubuh dengan benar dan mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan. (7) membantu anak membentuk rutinitas harian sehat. (8) mencegah penyakit ringan maupun jangka panjang akibat gaya hidup tidak sehat. (9) membantu anak memiliki kondisi mental yang lebih stabil, percaya diri, tidak mudah stres, dan memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik. (10) membangun budaya kolektif hidup sehat di lingkungan tempat tinggal dan belajar anak. (11) mengintegrasikan pola hidup sehat ke dalam sistem kegiatan harian anak di rumah, di sekolah maupun di lingkungan yayasan. (12) mendorong perubahan perilaku yang konsisten, bukan hanya sesaat setelah diberi bimbingan.

METODE PELAKSANAAN

Jenis pengabdian berupa program Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) melalui pendampingan belajar dan pemanfaatan modul Diary Pola Hidup Sehat berbasis Flipbook. Kegiatan PMBP dilaksanakan pada bulan April 2025 s.d Mei 2025 dengan tempat pelaksanaan PMBP adalah Yayasan At Taufiq Kota Malang. Target/sasaran kegiatan PMBP ini adalah transfer ilmu pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat dan pemanfaatan modul Diary Pola Hidup Sehat berbasis Flipbook. Kegiatan PMBP ini melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Insan Budi Utomo Malang. Prosedur kegiatan PMBP terdiri atas empat tahapan, yaitu Observasi, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi (OP2E).

Observasi dilakukan oleh tim PMBP untuk mengidentifikasi dan menggali informasi terkait permasalahan yang dihadapi oleh mitra melalui tinjauan langsung ke lapangan. Selain itu juga dilakukan diskusi intens dengan pihak yang berwenang. Perencanaan dilakukan oleh tim PMBP untuk menyusun rencana kegiatan program PMBP yang telah disepakati salah satunya menyusun modul Diary Pola Hidup Sehat. Pelaksanaan dilakukan oleh tim PMBP untuk mengimplementasikan seluruh rencana kegiatan program PMBP yang telah disepakati bersama. Evaluasi dilakukan oleh tim PMBP untuk mengukur dan menilai hasil kegiatan PMBP yang telah dilaksanakan (Prayitno *et al.*, 2023). Instrumen yang digunakan dalam kegiatan program PMBP ini adalah lembar Diary Makan Sehatku Selama Satu Minggu dan pemanfaatan Flipbook. Teknik analisis data hasil kegiatan program PMBP yaitu deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) di Yayasan At Taufiq Malang dengan kegiatan pengabdian berupa pendampingan bimbingan belajar serta

pemanfaatan Flipbook Diary Makan Sehatku yang dapat dijelaskan sebagai berikut. Hasil kegiatan observasi oleh tim PMBP Universitas Insan Budi Utomo Malang menunjukkan bahwa 1) Anak-anak Yayasan At Taufiq Malang membutuhkan bimbingan belajar mengenai materi pola hidup sehat dengan mengisi lembar Diary Makan Sehatku selama seminggu. 2) Anak-anak Yayasan At Taufiq Malang memerlukan pendampingan pemanfaatan aplikasi digital seperti Flipbook untuk memahami tentang penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. 3) Penerapan pola hidup sehat yang akan dilakukan oleh anak-anak yayasan At Taufiq Malang dengan memahami tahapan cuci tangan yang benar dan tepat.

Observasi dan diskusi dengan pihak Yayasan At Taufiq Malang menunjukkan bahwa (1) Yayasan At Taufiq Malang diwakili oleh Kepala Yayasan bersepakat menjadi mitra dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP). Jenis kegiatan pengabdian adalah bimbingan belajar dan pemanfaatan Flipbook. Sasaran kegiatan bimbingan belajar dan pemanfaatan penerapan flipbook adalah seluruh anak-anak Yayasan At Taufiq Malang dari berbagai jenjang sekolah. Tempat bimbingan belajar maupun penerapan aplikasi digital seperti Flipbook yaitu di Mushola. Syardiansah (2019) mengatakan bahwa kegiatan pengabdian mahasiswa dapat mendorong penelitian terapan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah masyarakat dan mengembangkan kepekaan rasa dan kondisi sosial mahasiswa.

Hasil pelaksanaan kegiatan PMBP di Yayasan At Taufiq Malang dapat dijelaskan sebagai berikut. Kegiatan PMBP dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disepakati oleh pihak Yayasan At Taufiq Malang dan tim PMBP Universitas Insan Budi Utomo Malang untuk memenuhi target capaian yang telah ditetapkan. Kegiatan dilaksanakan secara sistematis, terpadu, dan terarah sesuai dengan rencana kegiatan. Hasil pendampingan bimbingan belajar menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan bimbingan belajar, anak-anak Yayasan At Taufiq Malang belum sepenuhnya memahami materi tentang konsep penerapan pola hidup sehat. Setelah kegiatan bimbingan belajar dilaksanakan, anak-anak Yayasan At Taufiq Malang yang mempelajari tentang materi pola hidup sehat telah memahami cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan mengisi lembar Diary Makan Sehatku yang digunakan sebagai instrument pembelajaran selama seminggu. Para anak asuh sangat antusias dalam mengisi lembar diary tersebut serta mengetahui jenis makanan yang sesuai untuk dikonsumsi. Kegiatan pendampingan bimbingan belajar tersebut dapat dilihat pada Gambar 1. Keberhasilan penguasaan materi tentang mengisi instrument pembelajaran yaitu Diary Makan Sehatku dipengaruhi oleh bimbingan belajar yang inovatif, rutin, dan disiplin oleh tim PMBP.



Gambar 1. Kegiatan Pendampingan Bimbingan Belajar dengan Dilengkapi Instrumen Diary Makan Sehatku

Pernyataan diatas sejalan dengan (Herdiansyah *et al.*, 2020) bahwa menjalankan kehidupan yang bersih dan sehat tidak hanya berarti membersihkan rumah dengan rapi atau membasuh tangan dengan sabun, tetapi juga memastikan kesehatan lingkungan dengan membuang sampah di tempatnya dan membersihkan lingkungan sekitar secara teratur. Selain itu, kebersihan lingkungan, yang berdampak pada kesehatan tubuh manusia, harus dimulai dengan kesadaran diri pribadi seseorang, terutama orang tua, sehingga seluruh anggota keluarga dapat mengembangkan perilaku sehat di sekitar mereka (Anhusadar & Islamiyah, 2021). Kebersihan lingkungan akan menjadi program pemerintah untuk membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang inovatif dan unggul menuju Indonesia maju pada tahun 2045. Kehidupan bersih dan sehat didefinisikan sebagai langkah yang dilakukan secara sadar oleh seseorang untuk mencapai derajat kesehatan dengan standarisasi kehidupan bersih (Sudarma, n.d.). Perilaku hidup bersih tidak hanya harus diterapkan di rumah, tetapi juga di sekolah maupun di masyarakat.

Hasil pendampingan bimbingan belajar dengan memanfaatkan aplikasi digital Flipbook bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan pendampingan pemanfaatan Flipbook anak-anak Yayasan masih belum mengetahui keunggulan Flipbook dan kegunaan Flipbook dalam menyampaikan materi tentang pola hidup sehat. Setelah pendampingan Flipbook dilaksanakan, anak-anak sangat antusias dikarenakan dalam aplikasi Flipbook menyediakan materi yang sangat ringkas dan mudah dipahami dengan dilengkapi gambar yang inovatif. Kegiatan pendampingan pemanfaatan Flipbook dapat dilihat pada Gambar 2. Anak-anak Yayasan At Taufiq Malang dapat menguasai materi yang telah diajarkan dan ditampilkan melau bantuan Flipbook.



Gambar 2. Kegiatan Pendampingan Pemanfaatan Flipbook

Pernyataan diatas sejalan Menurut (Avikasari *et al.*, 2018), literasi sains diharapkan membangun sikap ilmiah dan pemikiran ilmiah pada anak-anak sehingga mereka dapat menanya, menemukan, atau memberikan jawaban atas pertanyaan yang muncul dari rasa ingin tahu mereka akan segalanya. Dengan demikian, anak-anak harus dapat menumbuhkan sikap ilmiah dan memahami cara berpikir ilmiah untuk memecahkan masalah yang dihadapinya secara ilmiah. Pada zaman sekarang, guru juga dapat memberikan siswa buku bacaan digital, yang memudahkan mereka mengaksesnya kapan saja dan di mana saja untuk membantu mereka membangun keterampilan pengolahan informasi. Guru juga dapat membuat buku bacaan digital yang menyerupai flipbook. Flipbook terdiri dari berbagai gambar yang bergerak dari satu halaman ke halaman berikutnya. Menurut (Kalalo *et al.*, 2021), ketika halaman dibuka dengan cepat, gambar-gambar tersebut tampak teranimasi oleh gambar lain. Siswa dapat dengan mudah mengakses buku bacaan dengan menggunakan media flipbook ini saat belajar online. Flipbook adalah buku digital yang digunakan sebagai pengganti buku cetak.

Hasil pendampingan bimbingan dengan penerapan konsep pola hidup sehat dengan mempraktikkannya bahwa anak-anak masih belum sepenuhnya mengetahui urutan cuci tangan yang benar dengan memakai sabun. Setelah tim PMBP memberi contoh dan penjelasan, anak-anak dapat memahami dengan mudah dan langsung mempraktikkannya cara cuci tangan yang benar sesuai dengan urutannya. Kegiatan pendampingan penerapan pola hidup sehat salah satunya dengan mencuci tangan yang benar sesuai dengan tahapannya dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Pendampingan Penerapan Pola Hidup Sehat

Pernyataan diatas sejalan bahwa tangan adalah bagian tubuh manusia yang paling rentan terhadap kotoran dan bakteri. Bakteri pasti akan menempel di kulit kita saat kita berjabat tangan dengan sesuatu. Virus, bakteri, telur, dan parasit akan mengontaminasi tangan dan menempel pada orang lain saat bersalaman (Purwandari *et al.*, 2013). Semua penyakit, kuman, dan virus dapat masuk ke mulut, lubang hidung, mata, atau liang telinga kita melalui tangan kita yang kotor dan tidak dicuci. Cara termudah dan paling efektif untuk mencegah berjangkitnya penyakit adalah cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit, sehingga mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit lainnya yang ada di tangan (Desiyanto & Djannah, 2013). Pola hidup bersih dan sehat adalah pola perilaku berdasarkan kesadaran di mana orang belajar untuk menolong diri sendiri dalam hal masalah kesehatan dan berpartisipasi dalam membangun masyarakat yang sehat di lingkungannya (Suryani *et al.*, 2020).

Hasil evaluasi kegiatan PMBP menunjukkan bahwa pihak Yayasan At Taufiq Malang sangat mendukung dan merasa terbantu dari program PMBP Universitas Insan Budi Utomo Malang, anak-anak Yayasan At Taufiq Malang sangat terbantu dalam menguasai dan menerapkan konsep pola hidup sehat yang benar yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, anak-anak pendampingan Flipbook sangat terbantu dalam memahami materi dengan sangat ringkas yang dilengkapi dengan gambar yang sangat inovatif.

KESIMPULAN

Program PMBP yang dilakukan di Yayasan At Taufiq Kota Malang berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak terhadap pentingnya pola hidup sehat. Melalui bimbingan belajar dan pemanfaatan Flipbook interaktif, anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dalam mempelajari dan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar dan memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi. Kegiatan ini mendorong perubahan perilaku sehat yang konsisten serta mendukung pengembangan literasi digital dan kesehatan. Yayasan At Taufiq dan seluruh peserta menyambut positif program ini, yang membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis teknologi dapat menjadi solusi efektif dalam pembinaan anak-anak di lingkungan sosial keagamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar, L. ode, & Islamiyah. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463–475. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Avikasari, Rukayah, & Indriayu, M. (2018). The Influence of Science Literacy-Based Teaching Material Towards Science Achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(3), 182–187. <https://doi.org/10.11591/ijere.v7i3.14033>
- Cyndi, N., Armando, B., & Ardianti, T. (2023). Sosialisasi PHBS dan Cara Menyikat Gigi yang Benar sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Sejak Dini. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 2024–2032.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2), 75–82. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v7i2.1041>
- Herdiansyah, D., Latifah, N., & Ibarahim, O. Y. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.24853/assyifa.1.1.7-10>
- Kalalo, R. J. P., Lumenta, A. S. M., & Paturusi, S. D. E. (2021). The Effects of Interactive Online Learning Using Flipbook on The Process and Results of Blended Learning. *Jurnal Teknik Informatika*, 16(2), 165–174.
- Prayitno, T. A., Hidayati, N., Wijayanti, T., & Setiowati, F. (2023). Pendampingan Bimbingan Belajar dan Pemanfaatan Canva di SMA Maarif Lawang Melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 51–57.
- Purwandari, R., Ardiana, A., & Wantiyah. (2013). Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan dengan Insiden Diare pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 122–130. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2362>
- Sudarma, U. (n.d.). *Pendidikan Karakter dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Berdaya Saing Menuju Indonesia Emas 2045*. <https://doi.org/10.59757/sharia.v1i1.4>
- Suryani, D., Maretalina, Suyitno, Oktina, B. R., Juliansyah, E., Damayanti, R., & Yulianto, A. (2020). The Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) Among Elementary School Student in East Kuripan, West Nusa Tenggara Province. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(01), 10–22. <https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.1.10-22>
- Syardiansah. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 57–68. <https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915>