



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Implementasi Pembelajaran Aktivitas Olahraga Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Sekolah Dasar Inpres Parang

Suastika Nurafiati¹, Tri Angriawan², Ide Person³, Feri Fadli⁴, Kris Ananda⁵

^{1,2,3,4,5} STKIP YPUP Makassar, Indonesia

Email: suastikajuliani@yahoo.co.id

ABSTRAK INDONESIA

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup sehat yang berkaitan dengan fungsi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani seseorang. Pentingnya pemahaman pola hidup sehat guna mendukung segala bentuk aktivitas dalam sehari-hari. Kurang pemahaman terkait pentingnya pola hidup sehat maka berdampak pada resiko pada kesehatan tubuh atau jasmaninya. Seseorang berisiko mudah terserang penyakit bilamana tidak menjaga pola hidup sehat. Kegiatan PKM ini berlandaskan dari masalah tersebut. Dengan memberikan pemahaman atau edukasi untuk meningkatkan pola hidup sehat maka seseorang akan lebih menjaga gaya hidup yang sehat dan bersih. Peningkatan pola hidup sehat di SD Inpres Parang Gowa dilakukan 2 tahapan yakni tahapan sosialisasi atau edukasi pemahaman pola hidup sehat dan tahap bimbingan pembelajaran aktivitas olahraga. Kegiatan PKM ini memberi manfaat yang baik khususnya dapat memotivasi peserta didik untuk memulai hidup sehat dan meningkatkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT ENGLISH

A healthy lifestyle is a healthy lifestyle that is related to a person's physical health and spiritual health. The importance of understanding a healthy lifestyle to support all forms of daily activities. Lack of understanding regarding the importance of a healthy lifestyle has an impact on risks to one's body or physical health. A person is at risk of being susceptible to disease if they do not maintain a healthy lifestyle. This PKM activity is based on this problem. By providing understanding or education to improve healthy lifestyles, someone will better maintain a healthy and clean lifestyle. Improving healthy lifestyles at SD Inpres Parang Gowa is carried out in 2 stages, namely the socialization or educational stage of understanding healthy lifestyles and the guidance stage for learning sports activities. This PKM activity provides good benefits, especially in motivating students to start a healthy life and improve healthy lifestyles in everyday life.

PENDAHULUAN

Masa usia sekolah merupakan periode anak lebih senang belajar tentang keterampilan fisik dan membangun fisik yang sehat Nopriyanto (2020). Perkembangan anak dalam masa usia sekolah tersebut lebih mengembangkan interaksinya berupa keterampilan atau gerak Handoko (2021). Untuk memelihara keterampilan dan fisik

yang sehat anak harus mampu menjaga pola hidup sehat yang mestinya menjadi perhatian dari lingkungan keluarga serta lingkungan sekitar atau lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi di beberapa sekolah yang ada di Makassar menyatakan bahwa kurangnya pola hidup sehat anak sekolah karena ketidakpahaman tentang pola hidup sehat itu sendiri. Selain itu, kurangnya pantauan dari orang tua terkait asupan makanan yang mestinya dikonsumsi seorang anak Aulina (2019).

Pola hidup sehat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Rahmayunita al., 2023). Pentingnya untuk menjaga pola hidup sehat pada anak sekolah adalah salah satu langkah dalam meningkatkan kualitas hidup anak baik secara pengetahuan, kesehatannya, mental maupun emosionalnya. Dengan menerapkan hidup sehat bagi anak-anak sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan mencegah masalah kesehatan jangka panjang Atmaja (2021). Ada beberapa strategi efektif yang dapat diimplementasikan atau dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat pada anak sekolah antaranya. Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga membantu memperkuat sistem kardiovaskular dan membangun kekuatan otot. Pola makan seimbang yang mencakup berbagai makanan dengan kaya nutrisi sangat penting untuk kebutuhan vitamin, mineral, dan energi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, menjaga berat badan yang sehat juga penting dalam mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan kebiasaan-kebiasaan ini, seseorang dapat mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular hingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional secara keseluruhan Afdinda (2021).

Pola hidup sehat juga dapat diimplementasikan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dengan memasukkan pendidikan kesehatan dan pendidikan gizi ke dalam kurikulum sekolah. Dengan memasukkan praktik pola hidup sehat ke dalam kurikulum sekolah, siswa dapat mengembangkan kebiasaan seumur hidup yang mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Franzhardi & Hamzah, 2021). Mengintegrasikan atau mengimplementasikan pembelajaran tentang kesehatan makan, aktivitas fisik, dan kesehatan secara keseluruhan ke dalam jadwal kelas reguler, siswa dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang akan membantu mereka membuat pilihan yang tepat mengenai kesehatan mereka. Memberikan kesempatan untuk aktivitas fisik. Selain itu, sekolah dapat menciptakan peluang terstruktur dan tidak

terstruktur bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hari sekolah (Kinder al., 2020). Ini dapat mencakup waktu istirahat, kelas pendidikan jasmani, dan program olahraga sepulang sekolah.

Menerapkan gaya hidup sehat pada anak-anak sangat penting untuk kesejahteraan dan kesehatan jangka panjang mereka. Tidak hanya meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan fisik secara keseluruhan tetapi juga membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga di sekolah dapat memberikan banyak dampak positif bagi siswa (Juste et al., 2013). Selain itu, olahraga teratur telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif, retensi memori, dan kinerja akademik. Selain itu, penerapan pola hidup sehat dengan berolahraga di sekolah juga dapat menumbuhkan kerja sama tim, sportivitas, dan keterampilan kepemimpinan di kalangan siswa melalui partisipasi dalam kelas olahraga tim dan pendidikan jasmani. Olahraga teratur memiliki banyak manfaat bagi siswa, termasuk peningkatan kesehatan fisik, penurunan risiko penyakit kronis, peningkatan fungsi kognitif dan kinerja akademik, serta pengembangan keterampilan hidup yang penting seperti kerja tim dan kepemimpinan (Padulo et al., 2019).

Gaya hidup sehat melalui olahraga teratur di sekolah merupakan cara yang efektif dan adil untuk meningkatkan kesejahteraan. Memprioritaskan edukasi hidup sehat dan olahraga teratur ke dalam lingkungan sekolah, salah satu langkah sekolah membekali siswa dalam pemberian pengetahuan terkait pola hidup sehat. Dengan menerapkan intervensi ini, sekolah tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik siswa tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendorong interaksi sosial yang positif dan kesejahteraan emosional. Upaya-upaya ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kesehatan siswa tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan dan pengetahuan yang berharga untuk menjalani kehidupan yang sehat setelah masa sekolah mereka. Pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang sehat dan memuaskan, tidak hanya selama masa sekolah tetapi juga di masa depan (Friskawati dkk., 2020).

Dalam masyarakat modern saat ini, memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak menjadi semakin penting (Abe et al., 2020). Penerapan pola hidup sehat di sekolah sangat penting untuk kesejahteraan dan perkembangan siswa secara keseluruhan (Llauradó et al., 2018). Selain itu, dengan melibatkan masyarakat sekitar dan bermitra dengan organisasi atau dinas kesehatan setempat untuk

mempromosikan pola hidup sehat, sekolah dapat memperluas jangkauan dan meningkatkan dampak upaya mereka untuk mempromosikan gaya hidup sehat. Kesimpulannya, semua siswa, apapun sosio-ekonominya sekolah mempunyai tanggung jawab untuk memprioritaskan pola hidup sehat dan membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang sehat dan memuaskan. Menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga di sekolah merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan perkembangan siswa secara keseluruhan. Dengan memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik, mendorong kebiasaan makan yang sehat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan dalam membentuk gaya hidup dan perilaku siswa (Wilf-Miron et al., 2022).

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan program kerja mahasiswa dan dosen Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar dalam mengedukasi sekolah untuk peningkatan pola hidup sehat siswa. Kegiatan ini dilakukan di SD Inpres Parang Kabupaten Gowa dengan menggunakan metode bimbingan belajar aktivitas olahraga. Kegiatan program bimbingan belajar aktivitas olahraga ini dilakukan dari tanggal 18-27 Oktober 2023 dengan 2 tahap kegiatan. Tahap-tahap program bimbingan dalam PKM ini terdiri dari:

1. Tahap Sosialisasi

Tahap ini merupakan kegiatan sosialisasi terkait pentingnya pola hidup sehat pada anak sekolah. Sosialisasi ini dilakukan dengan pemberian pemahaman atau edukasi mulai dari pengetahuan pola hidup sehat, manfaat hidup sehat, cara melakukan pola hidup sehat hingga ke dampak-dampak dari pola hidup yang tidak sehat.

2. Tahap Bimbingan

Tahap ini merupakan proses pemberian atau pemecahan masalah terkait pola hidup sehat yang dilakukan melalui pembelajaran secara terus-menerus, mulai dari pengenalan makan sehat, membiasakan cuci tangan dan belajar aktivitas olahraga. Pembelajaran atau materi tentang pola hidup sehat pada tahap sosialisasi diimplementasikan dalam kegiatan bimbingan atau pembelajaran aktivitas olahraga. Kegiatan pada tahap ini adalah membiasakan melakukan kegiatan aktivitas olahraga melalui pembelajaran praktek atau latihan, mencuci tangan sesudah beraktivitas,

membiasakan makan sebelum melakukan aktifitas di pagi hari. Selain itu, pada tahap ini dilakukan aktivitas olahraga bermain atau berupa games dalam upaya meningkatkan fungsi organ-organ tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini difokuskan pada kelas V SD Inpres Parang Kabupaten Gowa dengan melakukan program bimbingan pembelajaran aktivitas olahraga dalam meningkatkan pola hidup ini. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa yang telah mengikuti bimbingan dan siswa yang belum mengikuti bimbingan. Evaluasi tersebut dibuat untuk mengetahui apakah PKM ini memberi dampak positif. Berdasarkan hasil wawancara program ini telah memberi pengetahuan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan dengan PKM ini anak-anak mendapat perubahan sikap yang lebih baik atau lebih terarah dalam menciptakan hidup sehat. Selain itu, anak menjadi lebih rajin melakukan aktivitas fisik berupa bermain mengembangkan motorik dengan gerakan maupun berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan membahas hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan tentang implementasi pembelajaran aktivitas olahraga dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat siswa di SD Inpres parang Kabupaten Gowa. Berdasarkan data dan hasil yang didapatkan pada kegiatan dari tanggal 18-27 Oktober akan dianalisis dan dideskripsikan mulai pada kegiatan sosialisasi dan kegiatan bimbingan pembelajaran sebagai berikut:

1. Peningkatan pola hidup sehat

Sekolah Dasar Inpres Parang Kabupaten Gowa merupakan sekolah sasaran program KKLP mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Berdasarkan hasil observasi sebelum dilakukan kegiatan PKM ini bahwa SD Inpres Parang memiliki gaya hidup sehat yang belum baik. Mengonsumsi jajanan dengan tidak cuci tangan terlebih dahulu, tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, malas berolahraga, kurang minum air putih, jajan sembarangan dan sampai membuang sampah sembarangan. Hal ini yang melatarbelakangi pentingnya untuk memberi pemahaman atau mengedukasi peserta didik tentang pola hidup sehat. Untuk pemberian pemahaman dan edukasi terkait pola hidup ini maka dilakukan 2 tahap yakni tahap sosialisasi dan tahap bimbingan. Kegiatan sosialisasi diisi dengan membekali peserta didik tentang apa sih pola hidup sehat itu sendiri. Selain itu peserta didik diajak untuk memulai hidup sehat dengan melihat

betapa pentingnya hidup sehat. Sosialisasi tersebut berisikan informasi yang disampaikan oleh pemateri kepada peserta didik terkait pola hidup sehat. Materi dikemas dalam slide atau PPT yang menarik sehingga peserta didik semangat. Selaian itu, pada kegiatan sosialisasi ini peserta didik diberi video-video pembelajaran yang dapat mengedukasi untuk bisa memulai pola hidup sehat.

Adapun materi dalam sosialisasi ini antara lain:

1. Defenisi atau ruang lingkup hidup sehat
2. Pentingnya menjaga pola hidup sehat
3. Langkah-langkah hidup sehat
4. Contoh-contoh aktivitas atau gaya hidup sehat
5. Aktivitas Olahraga yang menyehatkan
6. Olahraga dalam permainan dan olahraga dalam rekreasi



Gambar 1. Penyampain Materi Sosialisasi Pola Hidup Sehat

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik terkait pemahaman telah mengikuti sosialisasi peningkatan pola hidup sehat yakni:

“.... Kegiatannya bagus pak, jadi kam sudah mengerti apa itu pola sehat. Selanjutnya pak kami harus lebih banyak olahraga, tidak jajan sembarangan, rajin cuci tangan dan rajin sarapan sebelum berangkat kesekolah”.

Materi sosialisasi terkaiat peningkatan pola hidup sehat ini sangat memberi manfaat khususnya pada peserta didik. Sosialisasi ini berhasil mengedukasi peserta didik untuk memulai hidup sehat sesuai pemahaman yang didapatkan dari materi-materi yang disampaikan. Harapannya hasil kegiatan PKM ini mampu meningkatkan gaya hidup sehat dilingkungan sekolah dan penyebaranluasan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bimbingan Pembelajaran Aktivitas Olahraga

Kegiatan ke dua adalah bimbingan pembelajaran aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga adalah salah satu komponen penentu hidup sehat. Disebutkan bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat artinya raga atau badan yang sehat akan memberi pengaruh besar pada kesehatan jiwa atau pikiran (Fuadi Husin 2014). Sehingga untuk menyehatkan badan salah satunya dapat dilakukan dengan rajin berolahraga.

Pola hidup sehat dapat dimulai dengan membiasakan diri melakukan aktivitas olahraga. Pengabdian Kepada masyarakat pada tahap kedua ini dilakukan berupa bimbingan pembelajaran aktivitas olahraga kepada peserta didik yang ada di SD Inpres Parang Gowa. Bimbingan pembelajaran dimulai dengan memotivasi atau mengajak peserta didik untuk berolahraga. Selain itu, dilakukan pembelajaran aktivitas olahraga mulai dari olahraga peregangan, olahraga jalan santai dan lari. Bimbingan pembelajaran aktivitas ini dilakukan berupa pembelajaran atau pelatihan aktivitas olahraga secara rutin di pagi hari sebelum belajar dan dilakukan pada sore hari. Pembelajaran aktivitas olahraga yakni berupa demonstrasi atau mengajarkan olahraga-olahraga mulai dari gerakan-gerakan peregangan yang dapat dilakukan secara rutin. Salah satu pembelajaran aktivitas olahraga yang dilakukan antara lain:

1. Olahraga peregangan
2. Olahraga modifikasi permainan atau games
3. Olahraga jalan santai atau lari



Gambar 2. Pembelajaran Aktivitas Olahraga

Berdasarkan ketercapaian atau hasil dari program kegiatan peningkatan pola hidup sehat yang dilakukn di SD Inpres Parang Kabupaten Gowa menunjukkan peserta didik sangat setuju dengan aktivitas olahraga dapat meningkatkan hidup sehat. Hal

tersebut berdasarkan wawancara terhadap 19 siswa yang menjadi responden dalam kegiatan PKM ini. Selaian itu, dalam program PKM ini siswa antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan mulai dari kegiatan sosialisasi, kegiatan bimbingan pembelajaran hingga sampai pada tahap pembiasaan.

Dari data pengamatan kegiatan di lapangan peserta didik termotivasi mengikuti sosialisasi dan bimbingan pembelajaran aktivitas olahraga yang dilakukan. Selaian itu, selama kegiatan berlangsung peserta didik sering bertanya terkait dengan materi sosialisasi dan bimbingan. Hal tersebut menandakan bahwa keinginan tahu peserta didik akan pentingnya pola hidup sehat sudah mulai diperhatikan.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini memberi manfaat yang sangat baik khususnya pada peserta didik SD Inpres Parang Gowa. Tingkat pengetahuan peserta didik meningkat dengan adanya sosialisasi dan bimbingan langsung yang dilakukan. Program penyebaran atau edukasi tentang pentingnya memahami pola hidup sehat khususnya pada anak sekolah diharapkan dapat berlangsung secara terus menerus. Peran penting lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga dalam menjaga pola hidup sehat anak sehingga anak mampu menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada instansi setempat yang telah memberikan izin dalam melakukan PKM ini. Tak lupa ucapan terima kasih pada kepala sekolah SD Inpres Parang gowa atas dukungan dan kepercayaannya memberikan materi terkait pola hidup sehat. Kepada Pimpinan Kampus STKIP YPUP yang telah merekomendasikan melakukan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, T., Kitayuguchi, J., Okada, S., Okuyama, K., Gomi, T., Kamada, M., ... & Tanaka, C. (2020). Prevalence and correlates of physical activity among children and adolescents: a cross-sectional population-based study of a rural city in Japan. *Journal of epidemiology*, 30(9), 404-411.
- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 136-142.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135.

- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50-58.
- Franzhardi, D., & Hamzah, S. (2022). The Influence of Students' Physical Activity on the Use of Information Technology. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 8-12.
- Friskawati, G. F., Santosa, A., & Sanjaya, R. (2020). The Impact of Physical Education Learning on Healthy Life Style Knowledge of Elementary School Students. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1), 45-48.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1-7.
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2).
- Kinder, C. J., Gaudreault, K. L., & Simonton, K. (2020). Structured and unstructured contexts in physical education: Promoting activity, learning and motivation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(6), 30-35.
- Llauradó, E., Tarro, L., Moriña, D., Aceves-Martins, M., Giralt, M., & Solà, R. (2018). Follow-up of a healthy lifestyle education program (the EdAl study): four years after cessation of randomized controlled trial intervention. *BMC Public Health*, 18, 1-12.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Padulo, J., Bragazzi, N. L., De Giorgio, A., Grgantov, Z., Prato, S., & Ardigò, L. P. (2019). The effect of physical activity on cognitive performance in an Italian elementary school: Insights from a pilot study using structural equation modeling. *Frontiers in physiology*, 10, 202.
- Pino-Juste, M., Gutiérrez-Sánchez, Á., & Alvariñas, M. (2013). Trainee teachers' habits of healthy physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 458-468.
- Rahmayunita, N. A., Kadriyan, H., & Yuliyani, E. A. (2023). A healthy lifestyle of the diabetic sufferer to avoid the risk of complications: Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(2), 406-413.
- Wilf-Miron, R., Kittany, R., Saban, M., & Kagan, I. (2022). Teachers' characteristics predict students' guidance for healthy lifestyle: a cross-sectional study in Arab-speaking schools. *BMC public health*, 22(1), 1420.