



RESEARCH ARTICLE

Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan

Zulfikri¹, M. Alif Hamzah², Agung Cahyadi³

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Aceh, Indonesia

² Pendidikan Jasmani, Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Aceh, Indonesia

³ Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Aceh, Indonesia

*Email: zoelbarca@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang 7 gerakan kebiasaan anak Indonesia dan senam anak Indonesia hebat yang mana penerapannya bisa dapat dilaksanakan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini yaitu survei, ceramah, dan demonstrasi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dan senam anak Indonesia hebat siswa SD Gajah Mada Medan, Kota Medan provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 9 Januari 2025 maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar serta peserta aktif mengikuti kegiatan sampai selesai. Sosialisasi dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan peserta, kemudian dilanjutkan dengan senam anak Indonesia hebat yang diikuti oleh seluruh siswa yang sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Kata Kunci

Kebugaran; 7 Kebiasaan; Senam

PENDAHULUAN

Semua individu umumnya menginginkan tubuh yang sehat dan bugar tanpa ada gangguan kesehatan. Untuk mencapai hal ini ada beragam strategi yang dapat dijalankan, salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat adalah kebutuhan fisiologis yang mendasar bagi manusia untuk mempertahankan hidup, termasuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kecakapan gerak anak sehingga menimbulkan perasaan cemas yang akan timbul setiap seseorang tidak mampu mengendalikannya dengan baik, sehingga kinerja seseorang akan kurang optimal bahkan sampai mengakibatkan cedera (Kurniawan et al., 2021). Mengingat kesehatan merupakan hal yang penting setiap manusia, dimulai dari konsentrasi dalam bekerja maupun beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Anak merupakan kelompok yang rentan terserang penyakit, permasalahan perilaku kesehatan pada anak terutama usia dini biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan (Ayu et al., 2018).

Memasuki usia sekolah dasar (SD) merupakan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas tahun atau dua belas tahun, karakteristik utamanya yaitu mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang. Diantaranya dalam bidang kognitif maupun Bahasa dalam proses kepribadian dan perkembangan fisik anak (Meirony, 2017). Menerapkan budaya hidup sehat menjadi keharusan bagi setiap manusia mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, upaya pembentukan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan pembiasaan aktivitas hidup sehat di lingkungan tempat anak tersebut berada baik di lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah (Widodo, 2020).

Dalam upaya membentuk generasi emas Indonesia pada tahun 2045, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemdikdasmen) telah meluncurkan "Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". Gerakan ini bertujuan menanamkan kebiasaan positif pada anak-anak sejak dini, sehingga mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Hal ini bisa tercipta apabila generasi muda memiliki kebugaran jasmani yang baik juga, ini didukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan pengaruh langsung bahkan secara signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani (Agung Cahyadi, 2020).

1. Bangun Pagi

Kebiasaan bangun pagi mengajarkan disiplin dan penghargaan terhadap waktu. Anak-anak yang terbiasa bangun pagi cenderung lebih produktif dan siap menghadapi aktivitas harian. Selain itu, bangun pagi selaras dengan ritme tubuh alami, mendukung kesehatan fisik dan mental.

2. Taat Beribadah

Menanamkan kebiasaan beribadah sejak dini membantu anak membangun kedekatan dengan Tuhan, serta mengembangkan empati, rasa syukur, dan tanggung jawab sosial. Ketaatan beribadah juga membentuk karakter religius dan integritas yang kuat.

3. Berolahraga Secara Teratur

Aktivitas fisik rutin seperti olahraga meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan mental. Anak yang aktif berolahraga memiliki disiplin, ketangguhan, dan kemampuan mengelola stres dengan baik. Olahraga juga melatih kerja sama dan sportivitas.

4. Makan Sehat dan Bergizi

Pola makan sehat dan bergizi memastikan pertumbuhan optimal dan energi yang cukup untuk belajar dan bermain. Mengajarkan anak memilih makanan bergizi seimbang membentuk kebiasaan hidup sehat hingga dewasa.

5. Gemar Belajar

Menumbuhkan minat belajar pada anak mendorong pengembangan kreativitas, imajinasi, dan wawasan. Anak yang gemar belajar memiliki peluang besar untuk menemukan pengetahuan baru dan membentuk rasa empati serta kerendahan hati.

6. Bermasyarakat

Keterlibatan dalam kegiatan sosial melatih anak menghargai nilai gotong royong, toleransi, dan kerja sama. Kebiasaan bermasyarakat meningkatkan tanggung jawab terhadap lingkungan dan menciptakan rasa kegembiraan melalui interaksi sosial.

7. Tidur yang cukup

Tidur yang cukup sesuai usia anak penting untuk pertumbuhan dan kesehatan. Kebiasaan tidur tepat waktu membantu organ tubuh pulih, memulihkan mental dan emosional, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Tidur berkualitas juga meningkatkan konsentrasi, memori, dan suasana hati positif.

Berdasarkan observasi pada SD Gajah Mada di Kota Medan, masihnya kurang sadar tentang kebiasaan pola hidup sehat dan , terbukti dengan aktivitas yang banyak bermalasan-malasan seperti pergi ke sekolah dengan kendaraan sementara jarak, terlalu banyak menonton TV, game dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, serta kebiasaan hidup yang kurang baik seperti jajan atau makan-makanan kurang berkhasiat dan tidak sehat atau bergizi, akibatnya anak kurang aktif secara jasmani dan akan mengakibatkan kesehatan yang buruk. Status gizi juga memiliki pengaruh langsung terhadap hasil belajar siswa (Agung Cahyadi et al., 2023)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat solusinya yaitu untuk dapat memberi kesadaran serta pemahaman dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam anak indonesia hebat yang merupakan suatu program gerakan pemerintah dalam penanggulangan agar terhindar dari berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh dan kurang semangat nya siswa dalam mengawali pembelajaran . Sebaiknya gerakan ini di budayakan dari anak- anak jenjang sekolah dasar , agar kebiasaan kebiasaan ini menjadi budaya hidup sehat serta menjadi pedoman untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam meningkatkan imunitas tubuh. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan serta meneruskan program pemerintah tentang 7 kebiasaan anak indonesia hebat serta mengimplementasikan kualitas gerak dengan melakukan senam anak indonesia hebat pada siswa SD Gajah mada medan melalui sosialisasi 7

Kebiasaan anak indonesia hebat dan senam anakn indonesia hebat diharapkan dapat meningkatkan anak didik yang bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit sehingga kualitas kualitas hidup lebih baik. Melalui pola sosialisasi senam seperti ini juga sebelumnya terbukti efektif memberikan kesadaran dilingkungan sekolah (Fadhilah et al., 2022)

Tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang 7 kebiasaan anak indonesia hebat dan penerapannya baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam anak indonesia hebat. Agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria, sehingga selalu bersemangat dalam belajar.

METODE PENELITIAN

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, dan pembuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan di Sekolah SD GajahMada, oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan melakukan diskusi dengan kepala sekolah.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Sekolah Gajah Mada, Zulfikri M.Pd (ketua). Metode yang digunakan yang digunakan dalam melakukan sosialisasi 7 kebiasaan anak indonesai hebat dan senam anak indonesia hebat yaitu metode demonstrasi dan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan atau pola hidup sehat. Sedangkan metode demonstrasi yaitu suatu cara untuk menunjukkan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Salah satu kegiatan demonstrasi dalam pengabdian masyarakat yaitu senam kebugaran yang dilakukan secara bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bentuk pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap, diantaranya perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, adapun rangkaian secara lengkap sebagai berikut:

Perencanaan

Kegiatan ini pertama kali dilakukan dengan mengadakan survei, dilanjutkan dengan diskusi kepada kepala sekolah setempat, pada diskusi tersebut tim pengabdian kepada masyarakat di SD Gajah Mada, memberikan pengetahuan terkait program gerakan 7 kebiasaan anak indonesia hebat dan kebugaran jasmani siswa.

Pelaksanaan

Penelitian pengabdian kepada siswa, SD Gajah Mada. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di SD Gajah Mada dan diikuti oleh seluruh siswa SD Gajah Mada, kegiatan dimulai dengan pembukaan, sambutan yang langsung dipimpin oleh kepala sekolah dirangkaikan dengan memperkenalkan tim peneliti pengabdian masyarakat kepada siswa sebagai peserta sosialisasi.



Gambar 1. Observasi dan wawancara kepada kepala sekolah.

Selanjutnya pemberian materi oleh narasumber tentang 7 kebiasaan anak indonesia hebat yang dihubungkan dengan senam anak indonesia hebat.



Gambar 2. Proses Pemberian Materi Oleh Narasumber

Adapun hasil yang telah dicapai adalah pada siswa SD Gajah Mada Medan di sudah dapat memahami tentang 7 kebiasaan anak indonesia hebat yang barengi dengan senam anank indonesia hebat. Dalam mensukseskan program pemerintah. siswa-siswi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut, ditandai dengan adanya pertanyaan yang diberikan oleh narasumber tentang materi pola hidup sehat siswa-siswi menjawab dengan sangat baik, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan tentang kebiasaan pola hidup sehat dapat dimengerti dan dipahami. Terakhir mengikuti kegiatan senam kebugaran diikuti dengan antusias dan penuh semangat dan antusias.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat yang Diikuti oleh Seluruh Peserta.

Sosialisasi yang diberikan sebagian besar merupakan indikator-indikator perilaku pola hidup sehat dan bersih yang masih jarang diketahui oleh siswa, oleh karena itu dengan adanya pemahaman yang diberikan oleh narasumber dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga pola hidup sehat dan melakukan senam kebugaran minimal 30 menit dalam sehari. Narasumber memberikan motivasi untuk tetap berolahraga tidak hanya dalam kegiatan ini tetapi berharap dapat dilakukan minimal satu minggu sekali serta dan apa yang telah dipahami dapat diimplementasikan di kehidupan sehari-hari.

Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani menggunakan teknik observasi dan tanya jawab kepada siswa, sehingga menimbulkan interaktif antara narasumber dan peserta sosialisasi, adapun ringkasan kegiatannya adalah sebagai berikut:

No	Materi	Target Kegiatan	Luaran yang Dicapai
1	Sosialisasi 7 Kebiasaan anak indonesia hebat.	Peserta dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat program 7 kebiasaan anak indonesia hebat	Peserta dapat memahami dan menerapkan prinsip hidup sehat.
2	Senam Anak Indonesia Hebat	Peserta mengikuti gerakan senam anak indonesia hebat dengan antusias	Seluruh Peserta 100% antusias dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat

Materi yang diberikan yaitu sosialisasi 7 kebiasaan anak indonesia hebat selain itu narasumber menyampaikan motivasi untuk selalu bergerak atau berolahraga. Siswa diberikan pemahaman bahwa secara

fisiologis dengan menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam menyebabkan aktifitas fisik yang lebih baik. selain itu narasumber menyampaikan motivasi untuk selalu bergerak atau berolahraga. Siswa diberikan pemahaman bahwa secara fisiologis dengan menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam menyebabkan aktifitas fisik yang lebih baik, tentunya akan sulit bagi siswa untuk memahami materi gerakan. Siswa tidak dapat menggunakan kemampuan motorik mereka dengan baik dan mencapai tingkat pembelajaran yang sesuai, materi ajar senam selama ini hanya berisi gambar-gambar yang ada di buku. Pengembangan bahan ajar senam berbasis digital memberikan pengaruh efektif dalam peningkatan kognitif pemahaman gerak siswa (Fitria; Roberto et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi 7 kebiasaan anak indonesia hebat dan senam anak indonesai hebat pada siswa SD Gajah Mada Medan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar serta peserta aktif mengikuti kegiatan sampai selesai. Sosialisasi dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan peserta, kemudian dilanjutkan dengan senam yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Sehingga tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang 7 kebiasaan anak indonesai hebat dan penerapannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar.

Saran yang dapat disampaikan bahwa siswa-siswi SD merupakan anak yang masih membutuhkan banyak bimbingan tentang gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat masih terlihat sangat kurang hendaknya membutuhkan orang tua atau guru untuk mengarahkan mengatur kebiasaan anak yang baik dengan pola hidupnya dengan baik, dan masih mempunyai kebugaran jasmani kurang, hendaknya dapat meningkatkan latihan olahraga secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, J. M. dan M. (2020). Menumbuh Kembangkan Budaya Sehat Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) di SDN 2 Meurandeh. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 286–294.
- Agung Cahyadi, R. kurniawan. (2020). PENGARUH KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES). *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo235019>
- Agung Cahyadi, Rizkei Kurniawan, & Ruman. (2023). Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 91–97. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.846>
- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini Di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.437>
- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 331–332.
- Diah Ayuningtias, S. (2014). Efektivitas Jalan Kaki dan Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Desa Kecamatan Tawangharjo. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Faridah. (2019). Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar. 1(1), 61–66.
- Fadhilah, M. A., Rangkuti, Yoki Afriandy Kurniawan, R., Putra, A., & Aprial, M. B. (2022). Pelatihan Senam Indonesia Bersatu Dalam Meningkatkan Kebugaran Tubuh Bagi Guru-Guru Olah Raga Tingkat Smp Di Aceh Timur Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v2i2.761>
- Fitria; Roberto, J., Syahputra, M., Kurniawan, R., & M, B. A. (2023). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR SENAM RITMIK BERBASIS DIGITAL DI UNIVERSITAS SAMUDRA Program Studi Pendidikan Jasmani , Universitas Samudra Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , STOK Bina Guna Surel: fitria1995@unsam.ac.id PENDAHULUAN Salah s. *Jurnal Guru Kita*, 8(1), 212–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jgk.v8i1.52292>
- Handayani, R. P. (2021). Aktivitas Olahraga Masa Pademi COVID-19. 5(1), 1–6.
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Pada Saat Pandemi Covid-19. 356–360.

- Kurniawan, R., Cahyadi, A., Bunaiya, M., Jasmani, J. P., Keguruan, F., Ilmu, D., Keguruan, F., Ilmu, D., Islam, U., & Indonesia, K. (2021). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO PENGCAH LANGSA DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA ACEH (PORA) ANXIETY LEVEL OF LANGSA BRANCH TAEKWONDO ATHLETES IN FACING (PORA) Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 11, 261–269.
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE), 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774>
- M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. Jurnal Abdi Populika, 02(1),56–63.<https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Maturidi, A. P. dan. (2016). Mimbar Kampus Mimbar Kampus. 19(2), 208–221.
- Padang. Journal Sport Area, 2(1), 168–174. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)