

Edukasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar

Alya Rasikhah Zahra Rossi¹, Firda Apriliani², Trias Wibiwirutami³

^{1,2,3} Universitas Pelita Bangsa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Firda Apriliani

E-mail: firdaapril274@gmail.com

Abstrak

Kurangnya kesadaran siswa SD mengenai pentingnya kesehatan fisik menjadi hambatan dalam membentuk gaya hidup sehat sejak usia dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan cara memberikan edukasi dan melakukan evaluasi menggunakan angket pra dan pasca. Proses pelaksanaannya dimulai dengan mengisi angket pra, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai gaya hidup sehat, dan diakhiri dengan mengisi angket pasca. Hasil analisis menunjukkan ada peningkatan pemahaman dan kebiasaan siswa terhadap sebagian besar indikator, seperti menjaga kebersihan diri, minum air putih, serta kesadaran untuk berolahraga. Namun, masih ada beberapa aspek seperti konsumsi sayuran dan aktivitas fisik di luar ruangan yang perlu diperbaiki dengan pendekatan yang lebih kreatif dan dukungan dari lingkungan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa kerja sama antara sekolah dan orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan bagi siswa SD.

Kata Kunci - kesehatan fisik, siswa sekolah dasar, edukasi kesehatan

Abstract

The lack of awareness of elementary school students about the importance of physical health is an obstacle in forming a healthy lifestyle from an early age. This service activity aims to increase students' awareness of the importance of maintaining health by providing education and conducting evaluations using pre and post questionnaires. The implementation process began by filling out a pre-questionnaire, then continued with the delivery of material on a healthy lifestyle, and ended by filling out a post-questionnaire. The results of the analysis showed that there was an increase in students' understanding and habits of most indicators, such as maintaining personal hygiene, drinking water, and awareness to exercise. However, there are still some aspects such as vegetable consumption and outdoor physical activity that need to be improved with a more creative approach and support from the family environment. These findings show that cooperation between schools and parents is essential in forming sustainable healthy living habits for elementary school students.

Keywords - physical health, elementary school students, health education

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi seseorang yang dalam segi tubuh, pikiran, dan hubungan sosial berada dalam keadaan baik, bukan hanya bebas dari penyakit, kekurangan, atau kelemahan. Dengan kata lain, istilah sehat dalam konteks ini memiliki makna yang luas. Kesehatan fisik, mental, dan sosial merupakan pengertian yang menyeluruh tentang kesehatan yang harus dicapai dan dijaga oleh setiap orang. Oleh karena itu, pendidikan tentang kesehatan fisik menjadi salah satu upaya strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa, agar mereka dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak yang sedang dalam masa tumbuh kembang di sekolah dasar memerlukan pendidikan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik agar membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat terus dipertahankan.

Masih terdapat berbagai tantangan di Sekolah Dasar Sertajaya 01 terkait kurangnya kesadaran anak-anak tentang gaya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, memilih pola makan yang baik, dan menjalani kebiasaan bergerak secara rutin. Hal ini berdampak pada meningkatnya angka kasus infeksi dan masalah gizi di kalangan siswa. Beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab utama anak-anak kurang aktif secara fisik. Salah satu penyebabnya adalah kebiasaan anak-anak menghabiskan waktu yang terlalu lama untuk menonton televisi, menggunakan komputer, atau bermain gadget lainnya. Karena masih banyak anak yang tidak aktif di lingkungan sekolah, maka diperlukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan minat mereka dan memperkuat pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik. Anak-anak yang terbiasa berolahraga cenderung tetap aktif dalam kehidupan dewasa mereka dan memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit jantung atau gangguan metabolisme.

Kesehatan anak sejak kecil sangat berkaitan dengan pencegahan penyakit di masa depan. Dengan menjaga gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik, kita bisa mengurangi kemungkinan anak mengalami penyakit jangka panjang seperti obesitas dan diabetes. Selain itu, berolahraga secara teratur juga baik untuk meningkatkan kesehatan mental, membantu anak mengatasi stres, dan menjaga suasana hati mereka. Di era saat ini, stres adalah faktor penting yang perlu diperhatikan. Kebiasaan anak dalam memilih makanan terkadang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama lingkungan sekolah. Kebiasaan baik maupun buruk bisa terjadi sekaligus karena tubuh menolak banyak zat kimia seperti formalin, MSG, boraks, dan lainnya. Sebaliknya, anak perlu diberikan makanan tambahan yang sehat. Kemampuan anak dalam memilih camilan di sekolah sangat penting agar mereka bisa mendapatkan makanan yang bergizi (Sembiring & Ampera, 2018). Mengonsumsi makanan yang berisiko bisa menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah berat seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, serta risiko terjadinya cacat atau bahkan kematian. Selain itu, insiden keracunan makanan akibat konsumsi makanan berbahaya tidak hanya memengaruhi kesehatan individu, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap keluarga, produsen pangan, sektor industri, serta pemerintah (Syarifuddin et al., 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan memberikan kuesioner pre-test kepada para siswa agar dapat mengetahui seberapa besar pemahaman mereka mengenai masalah kesehatan fisik sebelum mereka menerima edukasi tambahan.



Gambar 1.
Pengisian angket pre-test oleh siswa

Selanjutnya dilakukan sesi pembelajaran yang membahas berbagai topik terkait kesehatan tubuh, seperti cara makan yang sehat, menjaga kebersihan diri, berolahraga, serta berbagai kebiasaan hidup sehat lainnya.



Gambar 2.
Pemberian edukasi kepada siswa

Setelah sesi pembelajaran selesai, siswa diminta mengisi kembali kuisioner sebagai bentuk tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan tingkat kesadaran dan pemahaman mereka setelah mengikuti pelatihan tersebut.



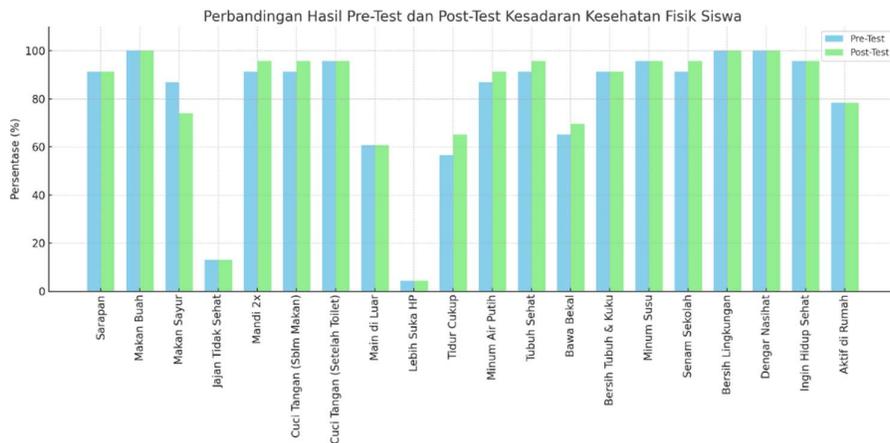
Gambar 3.
Pengisian angket post-test oleh siswa

Data yang diperoleh melalui kuesioner pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk membandingkan dan mengetahui perubahan pada setiap indikator kesehatan fisik siswa. Analisis ini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dilakukan agar dapat mengevaluasi sejauh mana program pendidikan yang diberikan berhasil dan menemukan aspek-aspek yang masih kurang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4.

Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Kesadaran Kesehatan Fisik Siswa

Diagram batang di atas membandingkan persentase siswa yang merasa *setuju dan sangat setuju* terhadap 20 pernyataan mengenai kebiasaan hidup sehat sebelum dan setelah mengikuti edukasi kesehatan. Warna biru muda menggambarkan hasil tes sebelumnya, sedangkan warna hijau muda menunjukkan hasil tes setelah mendapatkan edukasi.

Secara umum, hasil dari diagram menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan berhasil meningkatkan kesadaran siswa SD dalam merawat kesehatan tubuh. Ini terlihat dari peningkatan pada sebagian besar indikator setelah pelaksanaan program tersebut.

Beberapa kebiasaan yang sudah diterapkan sejak awal dan tetap dijaga adalah sarapan sebelum pergi ke sekolah, suka memakan buah, mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, mandi dua kali sehari, serta mendengarkan nasihat dari guru dan orang tua. Persentase pada indikator ini tetap tinggi, yaitu di atas 90%, bahkan beberapa mencapai 100%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa dengan kebiasaan hidup sehat, dan pendidikan yang diberikan berhasil memperkuat perilaku tersebut.

Di sisi lain, beberapa indikator menunjukkan peningkatan, seperti jumlah siswa yang tidur cukup meningkat (dari 56,5% menjadi 65,2%), siswa yang minum air putih secukupnya setiap hari naik (dari 87% menjadi 91,3%), siswa yang merasa tubuh sehat dan bugar meningkat (dari 91,3% menjadi 95,7%), serta siswa yang mengikuti senam sekolah dengan semangat juga naik (dari 91,3% menjadi 95,7%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai membentuk kebiasaan sehat yang baru dan mulai sadar pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Namun, tidak semua indikator menunjukkan peningkatan. Kebiasaan siswa makan sayur justru menurun dari 87% menjadi 73,9%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memahami dengan baik manfaat mengonsumsi sayuran. Diperlukan metode yang lebih kreatif dan menarik, seperti lomba membawa bekal sehat atau kegiatan memasak sayur bersama, agar siswa lebih berminat untuk rutin mengonsumsi sayuran setiap hari.

Selain itu, beberapa kebiasaan tetap tidak berubah, seperti suka bermain dan bergerak di luar rumah, lebih memilih bermain ponsel daripada berolahraga, serta kebiasaan tidak suka bergerak saat

di rumah. Meskipun kesadaran siswa sudah cukup baik, penerapan kebiasaan tersebut di lingkungan rumah masih membutuhkan bantuan lebih lanjut dari orang tua maupun pihak sekolah.

Dengan demikian, diagram tersebut menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat para siswa, terutama dalam menjaga kebersihan diri, memakai makanan sehat, serta berpartisipasi dalam kegiatan di sekolah. Namun, diperlukan kolaborasi yang lebih baik antara sekolah dan keluarga agar pola hidup sehat dapat terbentuk secara lengkap dan berkelanjutan, terutama dalam hal aktivitas fisik dan pengonsumsi sayuran di rumah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran dengan metode uji coba awal dan akhir berhasil meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat para siswa Sekolah Dasar. Terdapat peningkatan nyata dalam beberapa kebiasaan, seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, serta semangat mengikuti kegiatan fisik di sekolah. Meskipun demikian, masih ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan lebih lanjut, terutama dalam hal mengonsumsi sayuran dan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan yang belum cukup. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang terus-menerus antara sekolah dan orang tua dalam mendukung siswa untuk membentuk dan menjaga gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Saran :

Berdasarkan hasil studi, direkomendasikan agar sekolah dan orang tua berkolaborasi dalam mengembangkan pola hidup sehat di kalangan siswa sekolah dasar. Sekolah sebaiknya secara teratur menyelenggarakan program pendidikan mengenai kesehatan fisik, termasuk pentingnya melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan mengonsumsi makanan yang sehat, serta menyediakan sarana yang mendukung kegiatan tersebut. Lebih jauh lagi, dukungan dan motivasi dari lingkungan keluarga sangat diperlukan untuk memperkuat kebiasaan baik yang telah diajarkan di sekolah. Peningkatan peran orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat di rumah dapat membantu terbentuknya kebiasaan yang berkelanjutan dan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'nisa, R. T. (2023). Perancangan Video Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Asbi, A. A., Pendidikan, T., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Makassar, U. M. (2019). Keefektifan penggunaan media pembelajaran berbasis audio visual terhadap hasil belajar bahasa indonesia siswa kelas viii di smp negeri 1 bontonompo. Makassar: Skripsi.
- Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Wibisono, H., Kurniawan, A., Adriani, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 405-415.
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan pengetahuan dan perilaku aktifitas fisik siswa sekolah dasar melalui edukasi berbasis praktik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(4), 560-569.
- Hanifah, H. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Flipped Classroom terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Penyakit Gastritis pada Siswa SMA (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Hasanah, U., Fauziah, C., Irsyad, N. S., & Yulianti, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jihad. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 836-841.

- Lestari, T. T., & Thisrty, I. (2021). Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Implementa Husada*, 2(4),
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172-178.
- Nurâ, N. S., & Lengkana, A. S. (2018). Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa DiLingkungan Sekolah Dasar Negeri Iii Tegalkalong Kab. Sumedang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 99-114.
- Sembiring, N., & Ampera, D. (2018). Persepsi Siswa Tentang Makanan Sehat Dengan Pemilihan Jajanan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1), 6-14.
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316-320.