



Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan untuk Membangun Generasi Sehat dan Berpengetahuan di SDN Nanggung

Introduction to Physical Activities and Health Education to Build a Healthy and Knowledgeable Generation at SDN Nanggung.

Ganes Tegar Derana^{1*}, Maulana Rizky Pramono², Rika Dianita³, Muhammad Wafiudin Zaki⁴.

¹ Ganes Tegar Terana *, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kahuripan Kediri, Indonesia.

² Maulana Rizky Pramono, Fakultas Peternakan, Universitas Kahuripan Kediri, Indonesia.

³ Rika Dianita, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kahuripan Kediri, Indonesia.

⁴ Muhammad Wafiudin Zaki, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kahuripan Kediri, Indonesia.

*Email Penulis Korespondensi : ganes1897@kahuripan.ac.id

INFO ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Dikirim: 14-11-2024

Direview: 21-11-2024

Diterima: 27-12-2024

Diterbitkan: 30-01-2025

Article History:

Received: 14-11-2024

Reviewed: 21-11-2024

Accepted: 27-12-2024

Published: 30-01-2025

Abstrak:

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN Nanggung untuk mengatasi kebutuhan akan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan di kalangan siswa. Tujuan dari program ini adalah untuk mendorong gaya hidup sehat dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan pribadi dan kesejahteraan. Metode yang digunakan melibatkan sesi interaktif, termasuk latihan fisik dan lokakarya edukasi yang disesuaikan dengan kelompok usia siswa. Hasilnya, para siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan kebiasaan sehat dan secara aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Hasil ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pendidikan fisik dan kesehatan ke dalam kurikulum sekolah untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan berpengetahuan.

Kata kunci: edukasi kesehatan; aktivitas fisik; pengabdian masyarakat; kesehatan siswa.

Abstract:

This community service activity was conducted at SDN Nanggung to address the need for physical activity and health education among students. The purpose of the program was to promote a healthier lifestyle and increase knowledge about personal health and well-being. The method involved interactive sessions, including physical exercises and educational workshops, tailored to the students' age group. As a result, the students showed improved awareness of healthy habits and actively participated in physical activities. The outcome emphasizes the importance of integrating physical and health education into the school curriculum to foster a healthier and more knowledgeable generation.

Keywords: health education; physical activity; community service; student health.



PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi di mana seseorang tidak mengalami keluhan, merasa fisiknya dalam keadaan baik, dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar tanpa rasa sakit. Tubuh yang bugar memungkinkan kita untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, tanpa mengalami masalah fisik. Ketika seseorang sehat, segala aspek kehidupan dapat dilaksanakan dengan optimal. Kesehatan yang baik mencakup tidak hanya aspek fisik, seperti bebas dari penyakit, tetapi juga kesejahteraan mental, emosional, dan pikiran. Mencapai kesehatan yang optimal memerlukan usaha yang konsisten, termasuk olahraga rutin, pola hidup sehat, dan konsumsi makanan bergizi dan seimbang. (Oktavia et al., 2022)

Literasi fisik dipahami sebagai dasar penting bagi individu, yang membantu mereka dalam berbagai aktivitas kehidupan dan upaya mencapai performa yang unggul. Individu dengan literasi fisik yang baik cenderung tetap aktif sepanjang hidup, bergerak dengan percaya diri, dan memiliki keterampilan yang memadai. (Wibowo & Susongko, 2015)

Untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak, pendekatan literasi fisik dapat diterapkan. Literasi fisik, yang mencakup aktivitas bermain, berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik anak usia sekolah dan memperkaya variasi gerakan tubuh mereka. Sekolah memiliki peran krusial dalam memfasilitasi literasi fisik melalui pendidikan jasmani dan program ekstrakurikuler olahraga, serta berfungsi sebagai pusat komunitas yang melibatkan masyarakat untuk mempromosikan aktivitas fisik. (Rosiana et al., 2023).

Gaya hidup kurang aktif secara fisik merujuk pada pola hidup di mana seseorang jarang atau bahkan tidak melakukan aktivitas fisik yang memadai. Fenomena ini sering muncul di era modern, di mana kemajuan teknologi, termasuk penggunaan perangkat elektronik, komputer, dan hiburan digital, membuat orang lebih sering duduk atau berada dalam posisi diam. Anak-anak usia 10-12 tahun, khususnya siswa sekolah dasar, berada pada tahap perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mengalami pertumbuhan yang cepat. Masa ini adalah periode krusial untuk membentuk kebiasaan hidup

sehat yang akan berdampak pada kesehatan mereka di masa depan. (Mappanyukki1 et al., 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup tindakan yang berkaitan dengan menjaga kebersihan lingkungan dan memperhatikan kesehatan diri serta membantu anggota keluarga dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Praktik ini berlaku di berbagai lingkungan, seperti sekolah, rumah, dan masyarakat (Wahyudi et al., 2023). Pola hidup sehat meliputi tidak hanya menjaga kebersihan lingkungan, pola makan yang baik, dan tidur yang teratur, tetapi juga memahami pentingnya pendidikan jasmani sebagai komponen utama dalam pembelajaran tentang aktivitas fisik. Pendidikan jasmani berkontribusi pada pengembangan imunitas mental peserta didik dan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar (Wahyudi et al., 2023). (Agustus & Sehat, 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan manifestasi dari gaya hidup sehat yang diterapkan dalam individu, keluarga, dan masyarakat. PHBS berfungsi untuk memperbaiki kualitas hidup dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, serta sosial. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan diri sendiri dan masyarakat secara keseluruhan. (Subagyo et al., 2022)

Kebugaran jasmani dan status gizi adalah dua faktor krusial yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama selama masa sekolah dasar. Pada tahap ini, anak-anak berada dalam periode kritis di mana kebutuhan akan nutrisi yang tepat dan aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk mendukung proses belajar, perkembangan fisik, serta pertumbuhan mental dan sosial (Uce, 2017). Namun, penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar masih menghadapi masalah terkait kebugaran jasmani dan gizi, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan pemahaman yang kurang tentang pentingnya gizi seimbang. Masalah ini seringkali berkontribusi pada kesehatan yang buruk, termasuk obesitas, malnutrisi, dan penurunan performa akademis (Nurliana et al., 2023). Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran mengenai kebugaran jasmani dan status gizi di kalangan siswa sekolah dasar sangatlah penting. (Burhanuddin et al., 2024)

Mengajarkan gaya hidup sehat kepada siswa adalah tantangan yang signifikan, namun membangun kebiasaan sehat sejak dini merupakan langkah penting untuk membantu mereka memahami nilai kesehatan. Proses ini dimulai dengan meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya gaya hidup sehat, sehingga siswa akan menerapkannya secara mandiri tanpa paksaan. Upaya ini harus dilakukan secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah, mengingat bahwa gaya hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia. Namun, kenyataannya, siswa di kelas 4, 5, dan 6 SD masih mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gaya hidup sehat. (Mei et al., 2024)

Literasi ilmu olahraga sangat penting bagi mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar, karena hal ini membantu mereka memahami relevansi ilmu olahraga dalam konteks pendidikan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep dasar ilmu olahraga, mahasiswa dapat menyelenggarakan pembelajaran olahraga yang lebih efektif dan menarik bagi siswa. Selain itu, pemahaman ini juga memungkinkan mereka untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan siswa mereka. (Guru et al., 2024)

Masa anak-anak adalah periode di mana mereka sangat aktif, termasuk dalam melakukan aktivitas olahraga. Salah satu faktor penting yang mendukung aktivitas fisik anak adalah kemampuan motorik kasar (Anisah et al., 2020; Samodra et al., 2023), yang berkontribusi pada manfaat kesehatan selama masa kanak-kanak dan remaja (Aguiar et al., 2021). Perkembangan motorik adalah perubahan bertahap dalam pola gerak sepanjang kehidupan (Gallahue et al., 2011). Selama tahap pembelajaran, anak-anak mengasah keterampilan untuk mengoordinasikan gerakan anggota tubuh mereka (Farida, 2016). (Sudirjo & Sudrazat, 2024)

Literasi jasmani atau physical literacy adalah kemampuan untuk bergerak dengan percaya diri dalam aktivitas fisik, memilih gaya hidup sehat, dan menguasai berbagai keterampilan olahraga di sekolah, rumah, serta komunitas lainnya. Margaret Whitehead adalah tokoh yang pertama kali memperkenalkan konsep ini, di mana ia memperluas pandangan UNESCO dengan mendeskripsikan literasi fisik sebagai kemampuan menggunakan dimensi tubuh manusia dalam berbagai situasi dan konteks. Menurut Higgs et al. (2019), literasi fisik mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Sejak

diperkenalkan pada awal abad ke-21, literasi fisik telah menjadi topik penting di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. The International Physical Literacy Association (2014) mendefinisikannya sebagai kombinasi dari motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan seseorang untuk aktif secara fisik sepanjang hidup. Literasi fisik merupakan fondasi penting bagi individu dalam kehidupan sehari-hari dan dalam mencapai keunggulan kinerja, dengan individu yang memiliki literasi fisik yang baik cenderung lebih aktif dan percaya diri sepanjang hidupnya.(Wibowo & Susongko, 2015)

Indonesia, sebagai negara berkembang, tengah menghadapi masalah gizi ganda, yaitu adanya masalah gizi kurang yang belum teratasi bersamaan dengan kemunculan masalah gizi lebih. Berat badan berlebih (overweight) dan obesitas adalah kondisi di mana terdapat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dan yang dibutuhkan oleh tubuh. Meskipun kegemukan dan obesitas sering terjadi pada orang dewasa, masalah ini juga dapat terjadi pada anak-anak usia sekolah.(Ermona & Wirjatmadi, 2018)

Dengan kemajuan teknologi, penggunaan video sebagai alat untuk edukasi kesehatan semakin berkembang. Video sebagai media edukasi memiliki keunggulan dalam menyajikan visualisasi yang jelas, sehingga mempermudah pemahaman dan penyerapan informasi. Sebagai media audio-visual, video melibatkan kedua indera pendengaran dan penglihatan, yang dapat meningkatkan hasil belajar dalam hal mengingat, mengenali, mengingat kembali, dan menghubungkan berbagai fakta.(September et al., 2022)

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku siswa dari yang tidak sehat menjadi lebih sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri mereka sendiri. Pendidikan ini dimulai dari hal-hal kecil, karena tindakan kecil dapat berkembang menjadi kebiasaan yang lebih besar. Misalnya, perilaku kebersihan pribadi yang sering diabaikan oleh siswa, seperti tidak mencuci tangan sebelum dan setelah makan, jarang menggosok gigi, membiarkan kuku tumbuh panjang dan kotor, serta kurang menjaga kerapihan rambut dan pakaian, termasuk dalam kategori hal-hal kecil. ((2013)., 2013)

Dengan adanya hal tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan dan pengenalan fisik pada SDN Nanggung dan warga Dusun Sumur, Kecamatan Kayen Kidul, Kabupaten

Kediri. Adapun permasalahan yang saat ini dihadapi oleh siswa-siswi SDN Nanggung dan warga Dusun Sumur adalah kurangnya fasilitas yang ada di tempat, minimnya pengetahuan tentang kesehatan dan aktifitas fisik.

METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai keberhasilan tujuan kegiatan ini, diperlukan metode yang efektif. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan, serta membantu mereka memahami dan mengadopsi gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini agar mereka siap menghadapi tantangan di jenjang sekolah berikutnya. Maka dari itu, metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah "**Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan untuk Membangun Generasi Sehat dan Berpengetahuan di SDN Nanggung.**" Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh siswa/siswi SDN Nanggung, khususnya Siswa Kelas 1 yang berjumlah 17 dan Siswa Kelas 2 yang berjumlah 17.

Pelaksanaan Kegiatan Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan untuk Membangun Generasi Sehat dan Berpengetahuan di SDN Nanggung Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut

1) Tahap Persiapan

- a) Identifikasi Kebutuhan Mengidentifikasi kebutuhan siswa SDN Nanggung terkait pengetahuan tentang kesehatan dan aktivitas fisik. Hal ini dilakukan melalui diskusi dengan guru dan observasi awal terhadap aktivitas siswa.
- b) Penyusunan Materi Menyusun materi edukasi kesehatan dan panduan aktivitas fisik yang akan disampaikan kepada siswa. Materi ini dirancang agar mudah dipahami oleh siswa kelas 1 dan kelas 2.
- c) Koordinasi dengan Pihak Sekolah Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan dan memastikan partisipasi penuh dari siswa dan guru.
- d) Persiapan Alat dan Media Menyiapkan alat dan media yang akan digunakan, seperti poster edukasi, alat peraga, serta materi presentasi dan video yang mendukung kegiatan.

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Penyuluhan dan Edukasi Sesi penyuluhan dimulai dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan

aktivitas fisik secara rutin. Siswa diberikan informasi mengenai manfaat olahraga, pola makan sehat, dan kebersihan diri.

- b) Demonstrasi Aktivitas Fisik Dilakukan demonstrasi berbagai jenis aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan, seperti senam pagi, permainan aktif, dan latihan gerakan dasar. Siswa diajak untuk ikut serta secara langsung dalam aktivitas ini.
- c) Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi tanya jawab diadakan setelah kegiatan fisik untuk memberikan kesempatan kepada siswa bertanya dan mendiskusikan apa yang telah mereka pelajari.
- d) Evaluasi dan Refleksi Sesi akhir berupa evaluasi untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, serta refleksi tentang pentingnya menjaga kesehatan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk memberikan umpan balik kepada siswa dan pihak sekolah.

Adapun kegiatan fisik antara lain:

1. Rencana dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan

a. Kegiatan senam sehat bersama warga Dusun Sumur

Senam adalah olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerak fisik. Senam juga dapat melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Adapun manfaat spesifik dari senam yaitu untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Senam juga membuat tali silaturahmi antar masyarakat yang lebih erat. Senam biasanya juga digunakan orang untuk relaksasi atau menenangkan pikiran.

Tabel 1 kegiatan senam sehat.

No	Hari/Tgl	Waktu kegiatan	Tempat kegiatan	keterangan	perlengkapan
1.	Minggu, 11 Agustus 2024	07.00-09.00 WIB		Senam ceria pagi hari diinstruksikan 2 mahawiswi KKN	Sound system, microphone, oler
2.	Minggu, 18 Agustus 2024	07.00-09.00 WIB		Senam ceria pagi hari diinstruksikan 2 mahasiswi KKN	Sound system, microphone, oler

b. Permainan Tradisional Olahraga Lompat Tali (Skipping) di SDN Nanggung, Kayen Kidul

Pada masa sekarang gadget adalah suatu hal yang marak di tengah masyarakat. Hampir setiap orang menggunakan alat komunikasi ini dalam aktivitas sehari-harinya, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak. Hal yang membuat prihatin adalah apabila alat komunikasi ini menjadikan kecanduan sehingga tidak bisa mengerjakan hal yang lain, terutama pada anak-anak. Padahal sesuai masa tumbuhkembang anak, mereka membutuhkan sosialisasi dengan sesamanya dan menikmati kehidupan sesuai umurnya dengan bermain. Hal inilah yang menjadi perhatian mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri untuk mengajarkan anak-anak di sekitar lokasi KKN di Desa Sumur Nanggung, Kecamatan Kayen Kidul untuk bersosialisasi dan bermain menggunakan permainan tradisional.

Tabel 2 kegiatan olahraga tradisional lompat tali (skipping).

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu	Lokasi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.	2 menit	SDN Nanggung

c. Penyelenggaraan penyuluhan kesehatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang saya lakukan adalah bagian dari program individu dengan sasaran utama anak-anak dan masyarakat Desa Sumur, Nanggung, Kecamatan Kayen Kidul. Program ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai kesehatan, dengan fokus pada bagaimana cara hidup sehat serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penyuluhan ini, berbagai topik penting dibahas, mulai dari kebersihan pribadi, seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga kebersihan diri, hingga pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Selain itu, kami juga menekankan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kebugaran tubuh. Penyuluhan ini tidak hanya disampaikan secara teori, tetapi juga melalui berbagai aktivitas interaktif yang melibatkan peserta secara

langsung, seperti demonstrasi cara mencuci tangan yang benar dan sesi tanya jawab mengenai mitos dan fakta seputar kesehatan. Kami juga membagikan materi edukasi berupa pamflet dan poster yang dapat dipajang di rumah atau sekolah sebagai pengingat. Tujuan jangka panjang dari program ini adalah untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini kepada anak-anak dan mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Kami berharap, dengan pengetahuan yang didapatkan dari penyuluhan ini, masyarakat Desa Sumur dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi titik awal bagi masyarakat untuk lebih berpartisipasi dalam program-program kesehatan lainnya di masa mendatang.

Tabel 3 penyelenggaraan penyuluhan kesehatan.

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Tempat kegiatan	Alokasi waktu
1	Penyuluhan kesehatan bagi masyarakat	Mahasiswa KKN melaksanakan sosialisasi kepada warga mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara penyimpanan obat yang baik dan benar. 2. Pengetahuan jenis-jenis obat. 3. Informasi penyakit diare bagi anak-anak. 4. Pengobatan penyakit diare. 5. Informasi jajanan sehat dan pentingnya vitamin bagi anak-anak. 	Posko KKN Dusun Sumur rt rw	19.00-18.00 WIB

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan di SDN Nanggung, yang berlangsung dari tanggal 1 Agustus hingga 5 Agustus, menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap siswa-siswi yang terlibat. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan dan aktivitas fisik. Hasil dari kegiatan ini dapat dirinci dalam beberapa aspek utama, yaitu peningkatan kesadaran kesehatan, perubahan perilaku, respon dari siswa dan guru, serta evaluasi hasil kegiatan.

Peningkatan Kesadaran Kesehatan:

1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan

Salah satu tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa

pemahaman siswa mengenai kesehatan dan aktivitas fisik telah meningkat secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator berikut:

- **Pemahaman Materi:** Setelah sesi penyuluhan dan pelatihan, banyak siswa menunjukkan peningkatan dalam pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Melalui metode penyuluhan yang melibatkan presentasi visual dan diskusi interaktif, siswa mendapatkan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai pola makan sehat, manfaat aktivitas fisik, dan kebersihan diri. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menjelaskan dengan baik manfaat dari berolahraga secara teratur dan memilih makanan sehat.
- **Antusiasme Terhadap Aktivitas Fisik:** Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Sesi demonstrasi senam dan permainan aktif yang diselenggarakan berhasil menarik perhatian siswa. Tingkat partisipasi yang mencapai 100% menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik tetapi juga menikmati pelaksanaannya. Aktivitas ini dirancang untuk bersifat menyenangkan dan melibatkan semua siswa dalam bentuk permainan dan latihan yang sesuai dengan usia mereka.
- **Peningkatan Pengetahuan Kesehatan:** Selain itu, siswa juga menerima materi edukasi tentang kebersihan diri dan cara-cara sederhana untuk menjaga kesehatan sehari-hari. Materi ini mencakup kebiasaan seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi, dan cara-cara mencegah penyakit umum. Pengetahuan ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami, menggunakan alat bantu visual dan kegiatan praktis yang melibatkan siswa secara langsung.

2. Perubahan Perilaku

Hasil dari kegiatan ini juga tercermin dalam perubahan perilaku siswa. Beberapa perubahan yang teramati adalah:

- **Kebiasaan Aktivitas Fisik:** Banyak siswa melaporkan bahwa mereka mulai rutin melakukan aktivitas fisik setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka mengadopsi kebiasaan seperti bermain di luar rumah dan berpartisipasi dalam olahraga ringan secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan fisik yang diselenggarakan tidak hanya memberikan pengetahuan

tetapi juga memotivasi siswa untuk mengubah kebiasaan mereka menjadi lebih aktif secara fisik.

- **Perubahan Pola Makan:** Beberapa siswa juga mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat setelah menerima edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang. Misalnya, siswa mulai memilih makanan yang lebih bergizi, seperti buah-buahan dan sayuran, dan mengurangi konsumsi makanan manis dan minuman bersoda. Perubahan ini tercermin dalam observasi dan laporan yang diterima dari siswa dan orang tua mereka.
- **Kebiasaan Kebersihan Diri:** Pengetahuan yang diberikan mengenai kebersihan diri juga mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Mereka menjadi lebih sadar tentang pentingnya mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi secara rutin, dan menjaga kebersihan tubuh secara umum. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi kesehatan yang disampaikan telah memberikan dampak positif pada kebiasaan pribadi siswa.

3. Respon Siswa dan Guru

Respon dari siswa dan guru juga menunjukkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang memuaskan:

- **Umpan Balik Positif dari Siswa:** Siswa memberikan umpan balik positif mengenai kegiatan yang dilakukan. Mereka merasa senang dengan cara belajar yang interaktif dan menyenangkan. Kegiatan fisik yang dilakukan dianggap sebagai pengalaman yang menyenangkan dan berbeda dari rutinitas sehari-hari mereka. Banyak siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih energik dan termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah mengikuti kegiatan ini.
- **Kepuasan Guru:** Guru-guru di SDN Nanggung juga memberikan umpan balik positif mengenai pelaksanaan kegiatan ini. Mereka mengapresiasi pendekatan yang digunakan dalam penyuluhan dan pelatihan, serta melaporkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan minat dan perhatian terhadap materi kesehatan. Beberapa guru menyarankan untuk mengadakan sesi lanjutan atau kegiatan serupa di masa depan untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan siswa.

- **Saran untuk Perbaikan:** Meskipun umpan balik umumnya positif, beberapa saran untuk perbaikan juga diterima. Beberapa guru dan siswa mengusulkan agar kegiatan ini dilakukan secara berkala dan tidak hanya sebagai acara satu kali. Mereka juga menyarankan untuk menambahkan materi tambahan yang lebih mendalam tentang kesehatan mental dan manajemen stres, serta menyediakan lebih banyak waktu untuk diskusi dan tanya jawab.

4. Evaluasi Hasil Kegiatan

Evaluasi hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan utama program tercapai dengan baik:

- **Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental:** Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan selama kegiatan membantu siswa merasa lebih segar dan bersemangat. Peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan juga berpotensi mengurangi risiko penyakit dan masalah kesehatan di masa depan.
- **Dukungan Pihak Sekolah:** Keterlibatan pihak sekolah dalam mendukung kegiatan ini sangat baik. Dukungan dari guru dan staf sekolah membantu memastikan keberhasilan kegiatan dan penerimaan positif dari siswa. Pihak sekolah juga berkomitmen untuk melanjutkan program serupa di masa depan sebagai bagian dari kurikulum sekolah.
- **Rekomendasi untuk Kegiatan Mendatang:** Berdasarkan hasil evaluasi, disarankan untuk melanjutkan dan mengembangkan kegiatan ini dengan menambahkan materi tambahan dan melibatkan lebih banyak siswa dari kelas lain. Penyusunan program yang lebih terstruktur dan penambahan sesi lanjutan dapat meningkatkan efektivitas kegiatan dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan di SDN Nanggungun berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu membangun generasi yang lebih sehat dan berpengetahuan. Evaluasi dan umpan balik yang diterima akan digunakan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang, dengan harapan dapat memberikan dampak positif yang lebih luas bagi komunitas sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan yang dilaksanakan di SDN Nanggungun dari tanggal 1 hingga 5 Agustus telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan dan aktivitas fisik. Melalui berbagai tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, kegiatan ini telah menunjukkan dampak positif yang signifikan. Siswa menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pola makan sehat, manfaat olahraga, dan kebersihan diri. Antusiasme mereka terhadap aktivitas fisik yang disajikan juga sangat tinggi, yang tercermin dari tingkat partisipasi yang mencapai 100%.

Perubahan perilaku siswa, seperti adopsi kebiasaan aktivitas fisik yang lebih rutin dan pola makan yang lebih sehat, menandakan bahwa kegiatan ini berhasil tidak hanya dalam memberikan pengetahuan tetapi juga dalam memotivasi siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Umpan balik positif dari siswa dan guru menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Namun, masih ada ruang untuk perbaikan, seperti menambahkan materi kesehatan mental dan manajemen stres, serta melibatkan lebih banyak siswa dari kelas lain dalam kegiatan mendatang. Dukungan dari pihak sekolah sangat berperan penting dalam keberhasilan kegiatan ini dan mereka menunjukkan komitmen untuk melanjutkan program serupa di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa dan komunitas sekolah. Rekomendasi untuk pengembangan kegiatan di masa depan meliputi penambahan materi yang lebih mendalam dan struktur program yang lebih terencana untuk meningkatkan efektivitas dan manfaat kegiatan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari program edukasi kesehatan ini terhadap perilaku dan kesejahteraan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian ini, khususnya kepada staf sekolah yang telah memberikan izin, siswa/i SDN Nanggungun yang berpartisipasi,

rekan-rekan KKN yang turut mendukung, serta pihak kampus yang telah menyelenggarakan acara KKN ini.

REFERENSI

- (2013)., I. P. T. P. S. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=5aC5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=bank+sampah+sekolah+pengelolaan+sampah+sekolah+sampah+non+organik+sekolah&ots=BnzzbeGjtU&sig=-qyRm1Bt4RElOpnl6FOxHlwh5sA>
- Agustus, N., & Sehat, B. D. (2024). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar Menuju Gaya Hidup Alfia Usmi Latifah Aulia Marhamatun Nufus Naufal Latifah Nazwa Putri Rizkita Putri Khairunnisa Agus Mulyana*. 2(3), 89–102.
- Burhanuddin, S., Ivan, M., Aziz, M., & Jahrir, A. S. (2024). *Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar*. 4(2), 236–242.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017 Relationship between Physical Activity , Nutrition Intake and Overweight Status among Elementary School Student in SD*. 97–105.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- Guru, P., Dasar, S., Aji, W., Putro, S., & Widiyaningsih, W. R. (2024). *Jurnal basicedu*. 8(1), 477–483.
- Mappanyukki1, A. A., Wahyudin, Irawati3, A. F., & Istiqama, N. (2024). *Sedentar Lifestyle on the Level of Physical Fitness in Gowa*. 15(2), 133–139.
- Mei, N., Kesehatan, D., Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., & Tri, N. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani ,* 2(2), 321–333.
- Oktavia, A., Huliatusunisa, Y., Rahman, A., & Alia, F. (2022). *Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar*. 6, 4095–4105.
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- September, N., Kesmas, J., Jkmj, J., Sayuti, S., Sari, P., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2022). *Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge*

Levels in the Application of He. 6(2), 32–39.

Subagyo, F., Dwi, T., & Suryanti, V. (2022). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh Masyarakat di Bantaran Sungai Bengawan Solo untuk Mencegah Penularan Covid-19. 11(1), 1–7.*

Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). *Bagaimana Intervensi Gaya Hidup Aktif melalui Aktifitas Fisik pada Anak ? Sebuah Tinjauan Sitematis. 10(1), 109–123.*

Wibowo, A., & Susongko, P. (2015). *Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. 4(4), 2281–2289.*