

**PENGARUH PENERAPAN LITERASI KESEHATAN SISWA MELALUI
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK) KONTEKSTUAL TERHADAP KUALITAS BELAJAR
SISWA SMPN 17 SURABAYA**

Nicky Yudhistira Binno Setiawan

Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

nickyudhistira.19070@mhs.unesa.ac.id

Utari Dewi

Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

utaridewi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan dalam membentuk pengetahuan dan perilaku hidup sehat siswa yang diharapkan dapat mendukung konsentrasi belajar dan kesiapan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK terhadap konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex-post facto*. Sampel penelitian berjumlah 184 siswa yang diperoleh melalui teknik *voluntary response* menggunakan kuesioner digital. Instrumen penelitian telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar ($t = 8,990$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,327$) serta kesiapan belajar ($t = 10,34$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,391$). Variabel kontrol berupa usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak berpengaruh signifikan pada kedua model. Dengan demikian, penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa.

Kata Kunci: literasi kesehatan, pembelajaran PJOK, konsentrasi belajar, kesiapan belajar, regresi linear berganda.

ABSTRACT

This study examined the effect of health literacy implementation through Physical Education (PJOK) learning on students' learning concentration and learning readiness at SMPN 17 Surabaya. The study employed an *ex-post facto* quantitative approach. A total of 184 eighth-grade students participated as respondents, selected through a voluntary response technique using a digital questionnaire. The quantitative data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of JASP software.

The results indicated that health literacy implementation through PJOK learning had a positive and significant effect on learning concentration ($t = 8.990$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.327$) and learning readiness ($t = 10.340$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.391$). Overall, the findings suggest that strengthening health literacy in PJOK learning contributes positively to improving students' learning concentration and learning readiness.

Keywords: Health Literacy, Physical Education (PJOK), Learning Concentration, Learning

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan proses belajar peserta didik. Kondisi kesehatan yang baik berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran, mempertahankan konsentrasi, serta berpartisipasi secara aktif selama proses belajar. Sebaliknya, kondisi kesehatan yang kurang baik dapat memengaruhi kesiapan fisik maupun mental siswa sehingga berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik menjadi bagian penting dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah (World Health Organization [WHO], 1998).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk mendukung kesehatan peserta didik adalah melalui penguatan literasi kesehatan. Menurut Nutbeam (2000), literasi kesehatan merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait pemeliharaan kesehatan. Manganello (2008) juga menjelaskan bahwa literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membaca informasi kesehatan, tetapi juga mencakup kemampuan mengevaluasi serta menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penguatan literasi kesehatan di sekolah diharapkan mampu membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat peserta didik secara berkelanjutan.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan literasi kesehatan di lingkungan sekolah. Selain berorientasi pada peningkatan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani, pembelajaran PJOK juga memuat materi mengenai aktivitas fisik, gizi seimbang,

kebersihan diri, pencegahan penyakit, serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Melalui pembelajaran tersebut, peserta didik diharapkan tidak hanya memahami konsep kesehatan secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat yang mendukung kualitas belajar. Selain itu, sekolah turut menyelenggarakan program pemenuhan gizi seperti Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai bagian dari lingkungan belajar yang mendukung penerapan pola hidup sehat siswa sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan memiliki hubungan dengan kemampuan belajar peserta didik. Adolphus dkk. (2013) menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif, perhatian (*attention*), dan konsentrasi belajar. Temuan tersebut diperkuat oleh Adolphus dkk. (2021) yang menyatakan bahwa asupan gizi yang memadai berperan dalam mendukung performa belajar siswa melalui peningkatan kesiapan fisik dan kemampuan kognitif. Selain itu, penelitian-penelitian mengenai pendidikan kesehatan di sekolah juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kesehatan mampu mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat peserta didik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, atau pendidikan kesehatan secara terpisah. Penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK terhadap konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK dengan kondisi belajar peserta didik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 17 Surabaya menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *ex-post facto*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK, sedangkan variabel terikat meliputi konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan

memasukkan usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai variabel kontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK terhadap konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian literasi kesehatan di lingkungan sekolah serta menjadi referensi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengembangkan pembelajaran yang mendukung kesehatan sekaligus meningkatkan kualitas proses belajar peserta didik.

KAJIAN PUSTAKA

Literasi Kesehatan

Literasi kesehatan merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi kesehatan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai kesehatan, tetapi juga kemampuan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada lingkungan sekolah, literasi kesehatan berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat peserta didik melalui proses pembelajaran yang terintegrasi dengan aktivitas pendidikan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), literasi kesehatan dikembangkan melalui pembelajaran yang mendorong siswa memahami pentingnya aktivitas fisik, pola makan bergizi, kebersihan diri, pencegahan penyakit, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga bertujuan membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat sebagai bekal kehidupan peserta didik.

Pembelajaran PJOK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan kesehatan, sikap sportif, serta pembentukan karakter peserta didik. Kurikulum Merdeka menempatkan pembelajaran PJOK sebagai sarana untuk mencapai kompetensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas fisik yang terencana, menyenangkan, dan bermakna (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Salah satu capaian pembelajaran PJOK adalah meningkatnya kemampuan peserta didik dalam memahami konsep kesehatan serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan [BSKAP], 2022). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa melalui pendekatan pembelajaran kontekstual (Contextual Teaching and Learning), yaitu pendekatan yang mengaitkan materi ajar dengan pengalaman nyata siswa sehari-hari (Johnson, 2002).

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian pada proses pembelajaran sehingga informasi yang diterima dapat dipahami secara optimal. Tingkat konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal, seperti kondisi kesehatan, kecukupan gizi, aktivitas fisik, motivasi belajar, serta lingkungan belajar.

Peserta didik yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mudah mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung dibandingkan peserta didik yang mengalami kelelahan atau kondisi kesehatan yang kurang baik.

Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar adalah kondisi fisik peserta didik yang memungkinkan mereka mengikuti kegiatan belajar secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kesiapan belajar dalam penelitian ini dipandang sebagai kondisi kesiapan fisik siswa selama mengikuti proses pembelajaran, yang tercermin melalui rasa bugar, tidak mudah lelah, serta mampu mengikuti aktivitas belajar dengan baik.

Kondisi kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, serta

kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesiapan belajar peserta didik.

Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa literasi kesehatan memiliki hubungan positif dengan perilaku hidup sehat serta berbagai aspek pembelajaran peserta didik. Penelitian oleh Adolphus dkk. (2013; 2021) menunjukkan bahwa kecukupan nutrisi berhubungan dengan fungsi kognitif dan kemampuan mempertahankan perhatian selama proses belajar. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan melalui pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran, kesehatan, dan kesiapan belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada peserta didik SMP, khususnya dalam implementasi Kurikulum Merdeka, masih relatif terbatas sehingga penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris pada konteks tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa SMPN 17 Surabaya.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 17 Surabaya Tahun Ajaran

2025/2026 yang berjumlah 305 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional sampling* dengan jumlah minimal sampel berdasarkan rumus Slovin sebesar 174 responden (Sugiyono, 2022). Setelah proses pengumpulan data dan pembersihan data (*data cleaning*), diperoleh sebanyak 184 responden yang memenuhi kriteria untuk dianalisis.

Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert lima tingkat yang terdiri atas tiga variabel, yaitu penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK sebagai variabel bebas (X), konsentrasi belajar sebagai variabel terikat pertama (Y_1), dan kesiapan belajar sebagai variabel terikat kedua (Y_2). Sebelum digunakan, instrumen telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,813 untuk variabel X, 0,805 untuk variabel Y_1 , dan 0,793 untuk variabel Y_2 .

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak *JASP versi 0.19.3* melalui analisis statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linear berganda. Variabel kontrol yang digunakan dalam model regresi meliputi jenis kelamin, usia, dan indeks massa tubuh (IMT). Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan **184 siswa kelas VIII SMPN 17 Surabaya** yang telah memenuhi kriteria analisis setelah dilakukan proses *data cleaning*. Jumlah tersebut telah melampaui kebutuhan minimal sampel berdasarkan perhitungan Slovin sehingga dinilai memadai untuk analisis statistik.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah
Responden awal	186
Data dieliminasi	2
Data dianalisis	184

Kualitas Instrumen

Sebelum analisis dilakukan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Seluruh butir pernyataan dinyatakan valid berdasarkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang lebih besar daripada nilai r tabel. Selain itu,

seluruh variabel juga memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel (Azwar, 2018).

Tabel 2. Reliabilitas Instrumen

Variabel	α Cronbach	Keterangan
Literasi Kesehatan	0,813	Reliabel
Konsentrasi Belajar	0,805	Reliabel
Kesiapan Belajar	0,793	Reliabel

Hasil Analisis Regresi

Tabel 3. Ringkasan Hasil Analisis Regresi

Variabel Dependen	Konsentrasi Belajar	Kesiapan Belajar
β	0,564	0,618
t	8,990	10,340
p	<0,001	<0,001
R^2	0,327	0,391
Keputusan	H1 Diterima	H2 Diterima

Analisis regresi menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa ($\beta = 0,564$; $t = 8,990$; $p < 0,001$). Model regresi mampu menjelaskan sebesar **32,7%** variasi konsentrasi belajar ($R^2 = 0,327$), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pada model kedua, penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan belajar siswa ($\beta = 0,618$; $t = 10,340$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi sebesar **39,1%** menunjukkan bahwa variabel bebas memiliki kemampuan penjelasan yang lebih besar terhadap kesiapan belajar dibandingkan terhadap konsentrasi belajar.

Pengaruh Penerapan Literasi Kesehatan terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik penerapan literasi kesehatan yang diterima siswa, semakin

baik pula kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran.

Temuan tersebut sejalan dengan teori literasi kesehatan yang menyatakan bahwa pemahaman mengenai perilaku hidup sehat mampu mendorong peserta didik menerapkan kebiasaan yang mendukung kondisi fisik maupun mental selama belajar. Kondisi kesehatan yang baik akan membantu siswa mempertahankan fokus dan mengurangi gangguan selama mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Adolphus dkk. (2013; 2021) yang menunjukkan bahwa status nutrisi dan kebiasaan makan berhubungan dengan fungsi kognitif, termasuk kemampuan mempertahankan perhatian (*attention*) selama proses pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan literasi kesehatan berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Pengaruh Penerapan Literasi Kesehatan terhadap Kesiapan Belajar

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan belajar siswa. Besarnya nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa hubungan antara literasi kesehatan dan kesiapan belajar lebih kuat dibandingkan hubungan dengan konsentrasi belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran literasi kesehatan melalui PJOK lebih mudah tercermin pada aspek perilaku dan kondisi fisik siswa, seperti rasa bugar, kesiapan mengikuti pembelajaran, serta kemampuan menjalani aktivitas sekolah tanpa mudah mengalami kelelahan.

Hasil tersebut sejalan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat sebagai bagian dari peningkatan kualitas hidup peserta didik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar serta kesiapan belajar siswa kelas VIII SMPN 17 Surabaya. Semakin baik penerapan literasi kesehatan yang diterima siswa dalam pembelajaran PJOK, semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar dan kesiapan belajar yang dimiliki. Di antara kedua variabel terikat, pengaruh terhadap kesiapan belajar menunjukkan kontribusi

yang lebih besar dibandingkan terhadap konsentrasi belajar.

Temuan ini menegaskan bahwa penerapan literasi kesehatan melalui pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam mendukung kualitas belajar siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu terus dikembangkan sebagai media untuk meningkatkan literasi kesehatan sekaligus mendukung kualitas proses pembelajaran di sekolah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Guru PJOK diharapkan terus mengembangkan pembelajaran literasi kesehatan dengan menggunakan metode yang lebih kontekstual dan aplikatif sehingga peserta didik tidak hanya memahami konsep kesehatan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pihak sekolah diharapkan terus mendukung pelaksanaan pembelajaran literasi kesehatan melalui penyediaan lingkungan sekolah yang sehat serta memperkuat kolaborasi antar guru dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat peserta didik.
3. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan penelitian pada beberapa sekolah dengan karakteristik yang berbeda, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan kesiapan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.

Adolphus, K., Hoyland, A., Walton, J., Quad, F., Lawton, C., & Dye, L. (2021). *Ready-to-eat cereal and milk for breakfast compared with no breakfast has a positive acute effect on cognitive function and*

subjective state in 11–13-year-olds: a school-based, randomised controlled, parallel groups trial. *European Journal of Nutrition*, 60, 3325–3342.

Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2022). *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Johnson, E. B. (2002). *Contextual Teaching and Learning: What It Is and Why It's Here to Stay*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Manganello, J. A. (2008). *Health literacy and adolescents: A framework and agenda for future research*. *Health Education Research*, 23(5), 840–847.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization

