

Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Melalui Olahraga Bagi Siswa Sekolah Dasar

Yafi Velyan Mahyudi¹, Dena Widyawan², Desy Tya Maya Ningrum³

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, yafivelyanmahyudi@unj.ac.id

²Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, dena_widyawan@unj.ac.id

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia, desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id

Korespondensi author: yafivelyanmahyudi@unj.ac.id

Article History:

Received: 06 Oct 2024

Revised: 25 Oct 2024

Accepted: 04 Sept
2024

Abstract: *Lack of awareness of elementary school students about the importance of a healthy lifestyle through sports. This problem is important because a healthy lifestyle from an early age is very beneficial for the growth and development of children. The purpose of this community service is to increase the understanding and awareness of elementary school students about the importance of implementing a healthy lifestyle through regular exercise. The specific target to be achieved is that students are able to understand the benefits of exercise for health and are willing to exercise for at least 30 minutes per day. The community service methodology used includes interactive lectures, educational games, and demonstrations of sports movements. Interactive lectures are conducted to provide students with an understanding of the benefits of exercise for health. Educational games aim to apply students' understanding of sports while playing. Demonstrations of sports movements are intended so that students can practice sports movements correctly. This community service is carried out in several stages. First, a survey to explore students' initial understanding of sports. Second, an interactive lecture on the benefits of sports for health. Third, educational games related to sports. Fourth, demonstrations and practices of sports movements that are easy to do. With this community service, elementary school students can have a good understanding of the importance of a healthy lifestyle by exercising. In the future, students are expected to be able to apply a healthy lifestyle in their daily lives from an early age, so that they can grow up healthy and intelligent.*

Keyword: *Healthy lifestyle, sport games interactive*

Abstrak: Kurangnya kesadaran siswa Sekolah Dasar tentang pentingnya pola hidup sehat melalui olahraga. Masalah ini

menjadi penting karena pola hidup sehat sejak dini sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa Sekolah Dasar tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui berolahraga secara teratur. Target khusus yang ingin dicapai adalah siswa mampu memahami manfaat berolahraga bagi kesehatan dan mau melakukan olahraga minimal 30 menit per hari. Metodologi pengabdian yang digunakan meliputi ceramah interaktif, permainan edukatif, dan demonstrasi gerakan olahraga. Ceramah interaktif dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang manfaat olahraga bagi kesehatan. Permainan edukatif bertujuan untuk mengaplikasikan pemahaman siswa tentang olahraga sambil bermain. Demonstrasi gerakan olahraga ditujukan agar siswa dapat mempraktikkan gerakan olahraga dengan benar. Pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Pertama, survei untuk menggali pemahaman awal siswa tentang olahraga. Kedua, ceramah interaktif tentang manfaat olahraga bagi kesehatan. Ketiga, permainan edukatif terkait olahraga. Keempat, demonstrasi dan praktik gerakan olahraga yang mudah dilakukan. Dengan adanya pengabdian ini, siswa Sekolah Dasar dapat memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya pola hidup sehat dengan berolahraga. Kedepannya siswa diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka sejak usia dini, sehingga dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Permainan Olahraga Interaktif

Pendahuluan

Kondisi faktual saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar kurang memiliki kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat [1], [2]. Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu dengan gadget dan kurang bergerak aktif. Pola makan mereka juga belum sepenuhnya sehat dengan banyak mengonsumsi makanan cepat saji seperti sosis dan nugget. Selain makanan, siswa sekolah dasar juga senang mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula, baik minuman seduh ataupun minuman kaleng. Padahal usia sekolah dasar adalah masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut penelitian kesehatan adalah nilai kemanusiaan, keselarasan antara kesejahteraan mental dan fisik [3]. Status sosial ekonomi juga mendukung peran penting gaya hidup sehat dalam mengurangi beban penyakit siswa [4]. Kebiasaan dan pola hidup yang dibentuk pada masa ini akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup mereka di masa dewasa nanti. Oleh karena itu, penting bagi siswa sekolah dasar untuk membiasakan pola hidup sehat sejak dini.

Salah satu komponen penting dalam pola hidup sehat adalah aktivitas fisik melalui olahraga. Berdasarkan penelitian menyatakan “program kesehatan yang mempromosikan aktivitas fisik dan nutrisi diperlukan di kalangan mahasiswa di Sabzevar, Iran, karena satu dari lima mahasiswa mengalami kelebihan berat badan/obesitas” [5], [6]. Mempromosikan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku tidak aktif dapat melindungi kesehatan mental pada anak-anak [1], [6], [7]. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi motorik siswa. Olahraga juga bermanfaat bagi kesehatan jantung, paru-paru serta dapat mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes.

Kualitas hidup terkait kesehatan adalah konsep multifaset yang mencerminkan persepsi individu tentang kehidupan dalam konteks budaya hidup sehat dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, dan standar [8]. Ini adalah konsep yang luas yang dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan dari lingkungan [9]. Konsep kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai dampak kesehatan yang diperkirakan secara empiris terhadap kualitas hidup, atau sebagai utilitas yang terkait dengan kondisi kesehatan [10].

Pola hidup sehat sangat penting diterapkan sejak usia dini, terutama bagi anak-anak yang masih duduk di sekolah dasar. Pendidikan jasmani memberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Modifikasi gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kelebihan berat badan, sangat penting untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan mencegah penyakit kronis [11]. Pola hidup sehat merupakan pola kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan yang mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.

Guru PJOK harus memahami siswa sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Dengan menerapkan pola makan sehat yang bergizi seimbang, olahraga yang cukup, dan istirahat yang teratur, dapat membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Belum adanya keterbiasaan pola hidup sehat sejak kecil, dimana jika pola ini diajarkan sejak dini di lingkungan sekolah, anak akan terlatih untuk disiplin dan memiliki kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan. Hal ini akan bermanfaat bagi kesehatan mereka di masa dewasa. Banyak oanak-anak kurang berolahraga dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk, baik di depan komputer, menonton TV, bermain game, atau aktivitas lain yang kurang gerak.

Dengan mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut melalui sosialisasi pentingnya pola hidup sehat melalui olahraga bagi siswa sekolah dasar diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat sejak usia dini. Sehingga, mereka akan tumbuh menjadi generasi yang sehat dan berkualitas. Mengingat urgensi dan manfaat olahraga bagi

tumbuh kembang anak, maka edukasi dan sosialisasi pola hidup sehat melalui olahraga perlu ditingkatkan pada siswa sekolah dasar. Untuk itu, perlu dilakukan berbagai kegiatan yang menarik dan interaktif agar siswa sekolah dasar termotivasi mengadopsi pola hidup sehat dengan rutin berolahraga. Dengan demikian, kualitas hidup dan kesehatan anak bangsa dapat terjaga sejak usia dini.

Metode

Subyek pengabdian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN 07 Rawamangun yang berjumlah sekitar 87 siswa. Pengabdian dilaksanakan selama 3 bulan dari bulan April hingga Juni 2024. Metode pelaksanaan pengabdian terdiri dari beberapa tahapan yang pertama persiapan yaitu tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal dan tempat pelaksanaan pengabdian. Selain itu, tim juga mempersiapkan modul dan media sosialisasi seperti poster, dan video tutorial olahraga. Tim pelaksana terdiri dari 2 orang dosen dan 5 orang mahasiswa.

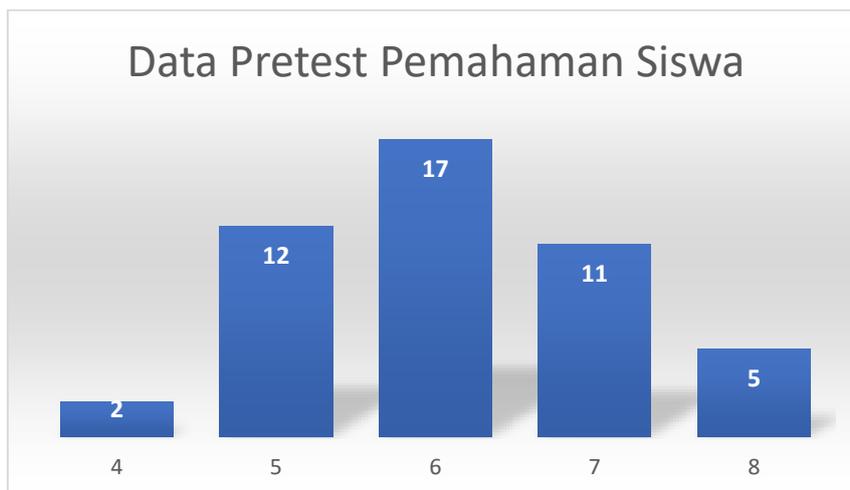
Pretest pengetahuan gizi bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa terkait gizi dan manfaat olahraga. Pretest berupa kuesioner tertutup yang diisi oleh 87 siswa. Selanjutnya kegiatan sosialisasi dimulai dengan memberikan pengetahuan pola makan sehat dan bergizi seimbang. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, permainan, dan demonstrasi. Sosialisasi manfaat olahraga dengan memberikan materi yang meliputi manfaat olahraga bagi pertumbuhan dan kesehatan serta tips agar gemar berolahraga. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, dan menonton video manfaat olahraga. Sesi praktik olahraga bertujuan agar siswa dapat mempraktikkan berbagai jenis olahraga atau aktivitas fisik dengan benar dan teratur. Praktik dilakukan selama 30-60 menit untuk olahraga permainan tradisional maupun olahraga permainan dengan menggunakan alat sederhana.

Tim pelaksana mendampingi siswa melakukan olahraga terjadwal di sekolah selama 4 minggu. Olahraga rutin dilakukan minimal 3 kali seminggu selama 30-60 menit. Selanjutnya posttest pengetahuan gizi dan olahraga. Posttest dilakukan pada akhir program untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa dengan kuesioner yang sama dengan pretest. Tim pelaksana dan guru olahraga melakukan evaluasi program dan merumuskan rencana tindak lanjut agar program olahraga rutin di sekolah dapat berkelanjutan. Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur ini, diharapkan program pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat melalui olahraga secara rutin.

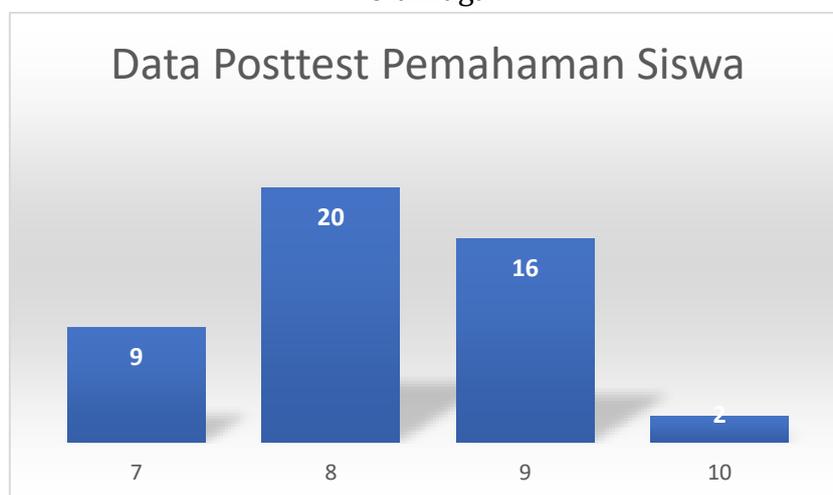
Hasil

Hasil pengabdian ini yaitu tim menyiapkan materi edukasi yang mencakup informasi tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk nutrisi dan manfaat olahraga, yang disajikan dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Modul latihan fisik yang akan digunakan juga telah disusun dengan

mempertimbangkan usia dan kemampuan siswa, memastikan mereka dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, kami menyediakan berbagai alat olahraga. Semua persiapan ini dilakukan dengan cermat untuk memastikan kegiatan sosialisasi berjalan lancar dan efektif dalam mencapai tujuannya. Adapun hasil tes awal dan tes akhir pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat dan manfaat olahraga adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Data Pretest Pemahaman Siswa Tentang Pola Hidup Sehat dan Manfaat Olahraga



Gambar 1. Data Posttest Pemahaman Siswa Tentang Pola Hidup Sehat dan Manfaat Olahraga

Berdasarkan data tersebut terdapat peningkatan pemahaman siswa yang signifikan terkait pemahaman pentingnya pola hidup sehat dan manfaat berolahraga. Pertanyaan-pertanyaan ini mencakup berbagai aspek pola hidup sehat, termasuk: frekuensi dan durasi olahraga yang direkomendasikan, manfaat berolahraga, pola tidur yang sehat, pola makan gizi seimbang, hidrasi, kebersihan diri, serta, keamanan dalam berolahraga. Sebelum menjawab berbagai pertanyaan tersebut siswa diberi pemahaman awal

mengenai apa yang akan mereka pelajari dan lakukan selama kegiatan berlangsung. Sesi edukasi dimulai dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya pola hidup sehat yang dilakukan di dalam kelas. Materi disampaikan oleh tim pengabdian melalui metode ceramah. Para siswa diajak untuk berinteraksi dengan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mereka terkait pola hidup sehat. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan minat mereka terhadap topik yang dibahas, berikut ini adalah sesi menyampaikan materi kepada siswa:



Gambar 3. Sesi Penyampaian Materi

Selanjutnya, para siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mengikuti sesi praktik olahraga. Selain itu, diadakan juga beberapa permainan kelompok yang melibatkan aktivitas fisik, seperti lomba lari estafet dan permainan bola berkelompok. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan olahraga, tetapi juga untuk membangun kerja sama dan kekompakan antar siswa.



Gambar 4. Permainan Menggunakan Bola

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan terhadap siswa sekolah dasar mengenai pemahaman mereka tentang pola hidup sehat dan manfaat berolahraga, dapat menarik beberapa kesimpulan penting tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat. Secara umum, siswa memiliki pemahaman dasar yang cukup baik tentang pola

hidup sehat dan manfaat berolahraga. Pemahaman siswa tentang pentingnya berolahraga tercermin dalam jawaban mereka. Teori perkembangan anak menekankan bahwa aktivitas fisik reguler sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Menurut World Health Organization (WHO), anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari.

Diskusi

Penelitian yang dilakukan oleh [12] menunjukkan bahwa aktivitas fisik reguler pada anak-anak dan remaja berhubungan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan kebugaran kardiorespiratori dan muskuloskeletal, kesehatan tulang, dan biomarker kesehatan kardiovaskular dan metabolik yang menguntungkan. Pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri menekankan bahwa persepsi individu tentang kesehatan mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting untuk membangun pemahaman yang kuat tentang praktik kesehatan dan kebersihan sejak dini.

Sebuah studi oleh [13] menegaskan bahwa praktik kebersihan tangan yang baik dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan hingga 21% dan infeksi gastrointestinal hingga 31% pada anak-anak. Ini menunjukkan pentingnya edukasi tentang kebersihan diri dalam kurikulum sekolah dasar. Pemahaman siswa tentang pola makan sehat dan nutrisi juga tercermin dalam hasil pretest. Teori Social Cognitive Theory (SCT) menyoroti pentingnya lingkungan dan pembelajaran observasional dalam membentuk perilaku kesehatan. Sekolah dan keluarga memainkan peran krusial dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa kanak-kanak cenderung bertahan hingga dewasa [14]. Oleh karena itu, intervensi dini untuk mempromosikan pola makan sehat sangat penting untuk mencegah obesitas dan penyakit kronis di kemudian hari.

Penguatan kurikulum harus meningkatkan fokus pada pendidikan jasmani, kesehatan dan kebugaran dalam pembelajaran di sekolah dasar [15], [16]. Penerapan program intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan area pemahaman siswa yang masih kurang. Keterlibatan orang tua dalam promosi gaya hidup sehat untuk memperkuat pesan yang diterima siswa di sekolah. Guru juga harus melakukan evaluasi berkala untuk memantau perubahan pemahaman dan perilaku siswa terkait pola hidup sehat.

Kesimpulan

Hasil pretest ini memberikan wawasan berharga tentang tingkat pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pola hidup sehat dan manfaat berolahraga. Meskipun secara umum pemahaman mereka cukup baik, masih ada ruang untuk peningkatan. Dengan mengintegrasikan temuan ini ke dalam strategi pendidikan dan intervensi yang

efektif, kita dapat membantu membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya gaya hidup sehat sejak dini.

Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang sudah memberikan bantuan pendanaan untuk melaksanakan pengabdian Masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada guru SDN 07 Rawamangun yang bersedia menjadi mitra dan seluruh siswa yang sudah berpartisipasi dalam proses pengabdian ini.

Daftar Referensi

- [1] A. H. Barus, D. N. M. Situmorang, R. M. Damanik, S. Aprilia, S. N. Sebayang, and F. S. Siregar, "Implementasi Pembelajaran PJOK Berbasis Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar," *JCRD J. Citiz. Res. Dev.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–4, Jun. 2024, doi: 10.57235/jcrd.v1i1.2784.
- [2] R. Rosadi, A. Maburur, and S. S. I. Wardojo, "Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juata Laut," *J. Pengabd. Masy. IPTEKS*, vol. 7, no. 2, pp. 242–246, Dec. 2021, doi: 10.32528/jpmi.v7i2.5147.
- [3] B. Mamurov, A. Mamanazarov, K. Abdullaev, I. Davronov, N. Davronov, and K. Kobiljonov, "Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students," *Atl. Press*, vol. 12, no. 2, pp. 69–80, 2020, doi: 10.2991/aebmr.k.200318.043.
- [4] Y. B. o. Zhang *et al.*, "Associations of healthy lifestyle and socioeconomic status with mortality and incident cardiovascular disease: Two prospective cohort studies," *BMJ*, vol. 373, no. 3, pp. 79–92, 2021, doi: 10.1136/bmj.n604.
- [5] A. Mehri, M. Solhi, G. Garmaroudi, H. Nadrian, and S. S. Sigaldehy, "Health promoting lifestyle and its determinants among university students in Sabzevar, Iran," *Int. J. Prev. Med.*, vol. 16, no. 3, pp. 37–49, 2016, doi: 10.4103/2008-7802.180411.
- [6] F. Rahman, I. S. Budi, and A. D. Kuncoro, "Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report," *J. Kesehatan. Vokasional*, vol. 6, no. 2, p. 70, May 2021, doi: 10.22146/jkesvo.62383.
- [7] M. Rodriguez-Ayllon *et al.*, "Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Sport. Med.*, vol. 49, no. 9, pp. 1383–1410, 2019, doi: 10.1007/s40279-019-01099-5.
- [8] D. E. Ediebah *et al.*, "Quality of life as a prognostic indicator of survival: A pooled analysis of individual patient data from canadian cancer trials group clinical trials," *Cancer*, vol. 124, no. 16, pp. 3409–3416, 2018, doi: 10.1002/cncr.31556.
- [9] K. Y. Chen, T. Li, F. H. Gong, J. S. Zhang, and X. K. Li, "Predictors of Health-Related Quality of Life and Influencing Factors for COVID-19 Patients, a Follow-Up at One Month," *Front. Psychiatry*, vol. 11, no. 5, pp. 47–59, 2020, doi:

- 10.3389/fpsy.2020.00668.
- [10] M. Karimi and J. Brazier, "Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference?," *Pharmacoeconomics*, vol. 34, no. 7, pp. 645–649, 2016, doi: 10.1007/s40273-016-0389-9.
- [11] M. F. Piepoli and G. Q. Villani, "Lifestyle modification in secondary prevention," *Eur. J. Prev. Cardiol.*, vol. 24, no. 3, pp. 101–107, 2017, doi: 10.1177/2047487317703828.
- [12] D. T. M. Ningrum, H. Chaniago, A. M. N. Pasaribu, and Y. V. Mahyudi, "Types of Physical Activity and Sports for teens in Maintaining Physical Fitness in Leisure," *Hal. Olahraga Nusant. (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, vol. 5, no. 2, p. 661, 2022, doi: 10.31851/hon.v5i2.8710.
- [13] N. R. Suprobo, R. Putri Novembriani, E. Danik Kurniawati, and W. Kirana Hasanah, "Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak," *J. Pengabd. Masy. Nusant.*, vol. 2, no. 1, pp. 25–32, 2022, doi: 10.29407/dimastara.v2i1.19288.
- [14] I. Wahyudi, V. Simanjuntak, M. Fachrurrozi Bafadal, and R. Wardhani, "Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Pada Siswa Mas Khulafaur Rasyidin," *Riyadhoh J. Pendidik. Olahraga*, vol. 6, no. 1, p. 81, 2023, doi: 10.31602/rjpo.v6i1.9956.
- [15] Wiarto, *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran Graha Ilmu*. 2015.
- [16] O. Candra, D. Dupri, N. Gazali, M. Muspita, and T. Prasetyo, "Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru," *Community Educ. Engagem. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 44–51, Apr. 2021, doi: 10.25299/ceej.v2i2.6490.