



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 17017-17023

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Implementasi Program Pendidikan Kesehatan dan Olahraga Terstruktur dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa di MIS Hanif Al-Fikri

Suyono<sup>1</sup>, M. Abrar Putra Kaya Harahap<sup>2✉</sup>, Omega Megarani<sup>3</sup>, Andini Zahara Simanjuntak<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [abrarkaya17@gmail.com](mailto:abrarkaya17@gmail.com)<sup>2✉</sup>

### Abstrak

Pola hidup sehat sangat diperlukan dalam menunjang kesehatan kepada siswa di zaman sekarang yang serba cepat ini. Gaya hidup yang buruk dan pola makan yang tidak sehat sering diterapkan generasi muda di era sekarang ini. Dengan adanya pendidikan kesehatan dan olahraga terstruktur di sekolah MIS Hanif Al Fikri menjadi pendukung dalam menciptakan pola hidup sehat dan lingkungan sehat. Tujuan dilakukannya penelitian untuk mengetahui efektifitas program pendidikan kesehatan dan olahraga yang dilaksanakan MIS Hanif Al Fikri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui instrumen observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ditemukan Program Pendidikan Kesehatan dan Olahraga di MIS HANIF AL-FIKRI berhasil meningkatkan kesadaran hidup sehat anak-anak sekolah dasar melalui kegiatan seperti Jumat Sehat, senam bersama, pemeriksaan kebersihan kuku, olahraga pencak silat, dan market day sebagai bagian dari P5.

Kata Kunci: *Siswa, Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*

## Abstract

A healthy lifestyle is very necessary to support the health of students in today's fast-paced era. Bad lifestyles and unhealthy eating patterns are often adopted by the younger generation in the current era. With the existence of structured health and sports education at the MIS Hanif Al Fikri school, it becomes a supporter in creating a healthy lifestyle and a healthy environment. The aim of the research was to determine the effectiveness of the health and sports education program implemented by MIS Hanif Al Fikri. This research uses a qualitative method with a descriptive approach through observation, interviews and documentation instruments. From the research results, it was found that the Health and Sports Education Program at MIS HANIF AL-FIKRI was successful in increasing elementary school children's awareness of healthy living through activities such as Healthy Fridays, group gymnastics, nail cleanliness checks, pencak silat sports, and market day as part of P5.

Keywords: *Students, Health Education and Sports*

## PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan dan olahraga sangat penting untuk diajarkan kepada siswa di zaman sekarang ini. Banyaknya ditemui gaya hidup yang tidak sehat dan berbagai makanan cepat saji yang terbilang tidak sehat menjadi pemicu rusaknya kesehatan anak generasi sekarang ini. Dengan adanya pendidikan pendidikan kesehatan dan olahraga bisa menjadi benteng utama dalam melindungi siswa dari perilaku yang tidak sehat.

Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran (Setyo, 2012).

Dengan mengajarkan pendidikan kesehatan dan olahraga secara teratur kepada siswa, ini dapat mengubah kebiasaan buruk ataupun kebiasaan malas siswa dalam bergerak. Mis Hanif Al-Fikri mendukung penuh proses pelaksanaan program pendidikan kesehatan dan olahraga terstruktur yang dilaksanakan setiap minggunya. Untuk mendukung perilaku hidup sehat MIS Hanif Al-Fikri mempunyai dua program unggulan yaitu Jum'at Sehat dan Senam Bersama.

Program berikut bertujuan untuk memberikan pengetahuan akan pentingnya kesehatan jasmani. Dalam program Jum'at Sehat, siswa akan diminta dan dibimbing untuk membawa berbagai bekal makanan 4 sehat 5 sempurna yang telah disusun rancangannya

oleh guru. Untuk senam bersama merupakan implementasi dari kegiatan olahraga yang mampu menunjang kesehatan jasmani siswa yang dilaksanakan setiap sekali seminggu.

Penanaman pendidikan kesehatan kepada siswa dapat dilakukan melalui teori, praktik dan pengamatan selama di sekolah. Teori dilakukan saat proses pembelajaran, praktik dapat dilaksanakan secara langsung dengan disisipkan saat pembelajaran dan teori, sedangkan tidak langsung dapat dengan cara pengamatan dari perilaku siswa di sekolah dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (Prasetyawati & Sari., 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan kesehatan dan olahraga terstruktur dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak di MIS Hanif Al-Fikri. Dengan memahami dampak program ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan di sekolah-sekolah lain.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian dengan metode kualitatif adalah suatu metode dengan menggunakan pengamatan atau penelitian yang dilakukan secara langsung. Data ataupun fakta yang ditemui di lapangan akan dianalisis dan diolah menjadi sebuah data dan dijabarkan dalam bentuk narasi deskriptif

Lexy J. Moleong berpendapat bahwa penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan cara memahami, mengamati, dan menjelaskan fenomena-fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2006).

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data primer menggunakan instrumen penelitian seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis kualitatif yang bersifat induktif, di mana analisis ini didasarkan pada data yang terkumpul dan kemudian dikembangkan menjadi hipotesis.

Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan pengamatan langsung di MIS Hanif Al-Fikri, melibatkan Kepala Sekolah dan para guru, khususnya guru olahraga. Sekolah ini berlokasi di Jl. Sempurna Dusun Melati 1, Desa Sambirejo Timur, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan kesehatan dan olahraga terstruktur dalam meningkatkan pola hidup sehat pada siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa Program Pendidikan Kesehatan dan Olahraga untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar di MIS HANIF AL-FIKRI berjalan dengan lancar. Hal ini diketahui dengan mengamati secara langsung di lapangan dan berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah serta guru-guru MIS Hanif Al Fikri. Adapun program-program yang dibuat oleh MIS HANIF AL-FIKRI adalah Jumat sehat, senam bersama, pemeriksaan kebersihan kuku, pembersihan lingkungan sekolah, olahraga silat serta melakukan kegiatan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) yaitu market day.

Jumat sehat adalah sebuah kegiatan yang dimana anak-anak membawa bekal sehat nya yang berisikan 4 sehat 5 sempurna. Dimulai dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah-buahan serta susu. Jumat sehat merupakan kegiatan yang dilakukan sebulan sekali di saat awal bulan. Kepala sekolah mengatakan bahwa kegiatan ini hanya dilakukan sebulan sekali dikarenakan agar tidak memberatkan para orang tua.

Apabila dilakukan setiap Minggu nya takutnya orang tua merasa terbebani. Jadi untuk mengantisipasi itu maka dilakukan lah Jumat sehat pada sebulan sekali. Seluruh anak-anak dari kelas 1 sampai 6 berkumpul duduk bersama dilapangan sekolah untuk menikmati bekal bersama 4 sehat 5 sempurna. Kegiatan ini secara tidak langsung mengajarkan anak pentingnya kebersamaan dan menjaga silaturahmi. Dan pastinya memperkenalkan anak-anak akan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat. Diharapkan bahwa anak-anak mengetahui pemahaman mengenai jenis-jenis makanan sehat serta manfaatnya apabila mereka mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

Menurut Cvencek et al. (2018) siswa-siswi sekolah dasar memiliki saling keterkaitan antara kepribadian dengan harga diri mereka terhadap sebuah pencapaian prestasi akademik di masa yang akan datang. Melalui pendidikan perilaku hidup yang sehat baik secara sosial, fisik serta psikis dapat menanamkan kepribadian yang baik pada anak. Menurut Dwi dan Hadi, (2019) berdasarkan komposisi gizi, makanan 4 sehat 5 sempurna harus mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan lemak tak jenuh.

Menurut Al-Jawaleh et al., (2020) Anak anak selalu melakukan kegiatan fisik maka dari itu sangat dibutuhkan asupan energi yang baik untuk memenuhi kebutuhan mereka. Maka dari itu penting untuk melakukan sebuah pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak anak agar terhindar dari permasalahan kesehatan serta baik untuk perkembangan dan pertumbuhan para anak.

Olahraga yang paling terkenal dikalangan masyarakat adalah senam. Oleh karena itu MIS HANIF AL-FIKRI membuat senam bersama. Setiap pagi di hari Sabtu para siswa berkumpul bersama-sama di lapangan sekolah untuk melakukan senam bersama. Kegiatan ini melibatkan gerakan sederhana yang akan dipandu oleh guru dan di ikuti semua para siswa. Kepala sekolah mengatakan bahwa senam selain mendukung kesehatan fisik para siswa namun juga mampu meningkatkan rasa kedisiplinan, menanamkan rasa kebersamaan serta menanamkan rasa cinta tanah air.

Senam bersama yang dilakukan bermanfaat meningkatkan kesehatan fisik. Melalui gerakan-gerakan peregangan dan aerobik, siswa dapat meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, dan daya tahan fisik mereka. Ini membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait (Puskesmas Indonesia, 2020).

Gerakan senam bersama dapat meningkatkan aliran darah ke otak yang dapat membantu mengurangi rasa stres dan memulihkan kualitas tidur yang baik untuk para siswa (Darmawan et al, (2019). Menurut Departemen pendidikan Indonesia, (2018) kegiatan senam bersama yang dilakukan dapat menciptakan kedisiplinan bagi siswa yang dimana harus hadir tepat waktu untuk melakukan kegiatan senam serta membiasakan para siswa untuk mengisi waktunya dengan hal hal yang positif. Kementerian pendidikan dan kebudayaan Indonesia (2021) turut mengatakan bahwa senam bersama meningkatkan rasa kebersamaan serta menciptakan solidaritas yang tinggi dan mewarisi tradisi budaya Indonesia.

Pemeriksaan kebersihan kuku dilakukan dua Minggu sekali. Hal ini bertujuan untuk mengedukasi mereka tentang pentingnya merawat kuku dan menjaga kebersihan diri. Menurut (Hamudyah et al., 2021) kuku merupakan bagian tubuh yang penting karena menjadi penunjang penampilan seseorang ketika terawat, bersih, dan rapi. Perawatan kuku yang tidak tepat dapat menyebabkan perubahan pada kuku. Misal, tepi kuku yang gelap dan permukaan kuku yang kuning adalah tanda gagal hati dan penyakit lainnya, kuku kebiruan disebabkan oleh gangguan pernapasan, peredaran darah (Angowarsito, 2018). Saat makan, bakteri jahat atau kuman pada kuku akan masuk ke dalam tubuh dan akan mengalami gangguan pencernaan. Oleh karena itu para siswa harus memiliki kesadaran penuh untuk menanamkan kebersihan diri.

Olahraga pencak silat dilakukan pada setiap sore pada hari sabtu sepulang anak sekolah. Olahraga pencak silat sebenarnya adalah salah satu ekstrakurikuler yang ada pada MIS HANIF AL FIKRI. Gerakan dasar bela diri di dalam pencak silat yang sederhana tetapi mengandung teknik-teknik silat secara menyeluruh. Selain itu di dalam gerakan silat

terdapat gerakan dasar seperti lokomotor, gerak manipulatif dan nonlokomotor.

Berdasarkan teknik dasar, pencak silat menuntut seseorang untuk selalu kuat, energik, kokoh dan sigap (Widiyowati et al., 2018). Kepala sekolah mengatakan diharapkan dengan adanya olahraga pencak silat ini para siswa mampu menjaga kebugaran jasmani nya dan melestarikan warisan budaya pencak silat di Indonesia.

Kegiatan P5 adalah cara untuk mencapai profil Pelajar Pancasila yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk "mengalami pengetahuan" sebagai proses pembentukan karakter, serta kesempatan untuk belajar dari lingkungan sekitar (Kholidah et al., 2022).

MIS HANIF AL-FIKRI melakukan kegiatan p5 dalam kegiatan berwirausaha yang bernama market day. Market day dilakukan di akhir bulan. Kepala sekolah mengatakan bahwa setiap sebulan sekali kita melakukan market day dengan sistem bahwa setiap bulannya ada dua kelas yang akan berwirausaha. Setiap anggota kelas tidak dipaksakan untuk membawa barang ataupun makanan yang akan dijual jadi bagi yang ingin berminat berjualan saja dan yang tidak berjualan nanti akan membelinya. Para siswa yang berjualan akan disediakan tempat dan siswa yang lain dilarang untuk membeli makanan yang ada diluar sekolah. Makanan yang dijual adalah makanan yang sehat dan tidak mengandung pengawet.

## SIMPULAN

Program Pendidikan Kesehatan dan Olahraga di MIS HANIF AL-FIKRI berhasil efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat anak-anak sekolah dasar melalui serangkaian kegiatan seperti Jumat Sehat, senam bersama, pemeriksaan kebersihan kuku, olahraga pencak silat, dan market day sebagai bagian dari P5. Melalui partisipasi aktif dalam memilih makanan sehat, rutinitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran, dan pengalaman berwirausaha di market day, program ini tidak hanya mempromosikan kesehatan fisik tetapi juga memupuk nilai-nilai sosial, kultural, dan ekonomi yang positif dalam lingkungan pendidikan anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Food Consumption Patterns and Nutrient Intakes of Children and Adolescents in the Eastern Mediterranean Region: A Call for Policy Action. *Nutrients*, 12(11), 3345.

- Anggowarsito, J. L. (2018). KUKU SEBAGAI PETUNJUK PENYAKIT LAIN (NAIL AS A HINT OTHER DISEASES). *Journal Widya Medika* Vol. 4, 134-142.
- Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A. N. (2018). Self-Concepts, Self-Esteem, and Academic Achievement of Minority and Majority North American Elementary School Children. *Child Development*, 89(4), 1099-1109.
- Darmawan, B., et al. (2019). Pengaruh Senam Pagi terhadap Kesejahteraan Mental Siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 12-20.
- Dwi. P.. & Hadi. S. (2019). PERMAINAN 3D TENTANG MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA UNTUK ANAK (Vol. 5).
- Hamudyah, F. H., Puspitorini, A., Kusstianti, N., & Windayani, N. R. (2021). Perbandingan Hasil Penggunaan Nail Gel Pada Kuku Asli Dan Kuku Palsu Motif Leopard. *Journal Beauty And Cosmetology*, 3(1), 31-38.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). Panduan Pelaksanaan Senam Pagi di Sekolah.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2021). Senam Pagi: Meningkatkan Kebangsaan dan Kebersamaan.
- Kholidah, L. N., Winaryo, I., & Inriyani, Y. (2022). Evaluasi Program Kegiatan P5 Kearifan Lokal Fase D di Sekolah Menengah Pertama. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), Moleong, Lexy J. 2006. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Prasetyawati, I., & Sari., T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141-147.
- Puskesmas Indonesia. (2020). Panduan Senam Pagi untuk Meningkatkan Kesehatan.
- Setyo, E. K. (2012). *Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan*. FIK UNY.
- Widiyowati, E., Kriyantono, R., & Prasetyo, B. D. (2018). Model manajemen konflik berbasis kearifan lokal: konflik Perguruan Pencak Silat di Madiun-Jawa Timur. *Komunikator*, 10(1), 34-47.