

PENGUATAN KESADARAN MENJAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN TUBUH MELALUI HEALTHY LIFESTYLE, NUTRITION MANAGEMENT PROGRAM, DAN ACTIVE MOVEMENT PADA SISWA SEKOLAH

Anirotul Qoriah¹, Moch Fahmi Abdulaziz², Bhayu Billiandri³, Setiawan Jati Utomo⁴, Amirul Mukmin⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Semarang

email: moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id

Abstract

This community service is a social service conducted by lecturers. It contributes to fostering a culture of healthy living, awareness of nutrition management, and an active movement culture through play. It is expected to have an impact on the multiple talents of elementary school students in Cepoko village, as all elements of the school support students in instilling awareness for healthy living. The service providers offer engaging recreational games using several easily accessible tools. With these interesting recreational games, students can gain positive benefits. Therefore, this community service serves as one solution to promote a culture of healthy living, awareness of nutrition management, and an active movement culture through play. Methods used: 1) Provision of theory on a healthy lifestyle and nutrition management, 2) Field practice with active movement games, 3) Mini-games, 4) Analysis of participants' mistakes and movements. The results of this community service were conveyed through a questionnaire consisting of 20 questions containing responses related to the outcomes of the community service activities, with participants giving a 'very satisfied' response at a scale of 4, 'satisfied' at a scale of 3, 'quite satisfied' also at a scale of 3, and 'very dissatisfied' at a scale of 1. It is hoped that through this activity, students will become more enthusiastic and capable of understanding the culture of healthy living through physical activity.

Keywords: *healthy lifestyle, nutrition management program, active movement*

Abstrak

Pengabdian ini adalah pengabdian masyarakat oleh dosen. Pengabdian ini berkontribusi pada menumbuhkan budaya hidup sehat, paham akan manajemen nutrisi dan budaya bergerak aktif melalui bermain. Diharapkan memberikan dampak pada multi talent dari siswa SD di desa Cepoko, karena seluruh element sekolah mendukung siswa agar mau menanamkan kesadaran untuk hidup sehat. Pengabdi memberikan permainan rekreasi yang menarik menggunakan beberapa alat yang mudah digunakan. Dengan adanya berbagai permainan rekreasi yang menarik ini, siswa bisa mendapatkan manfaat positif. Oleh karena itu, dengan adanya pengabdian ini salah satu solusi agar menumbuhkan budaya hidup sehat, paham akan manajemen nutrisi dan budaya bergerak aktif melalui bermain. Metode yang digunakan: 1). Pembekalan teori healthy lifestyle dan nutrition management, 2). Praktek di lapangan permainan active movement, 3). Mini game, 4). Analisis kesalahan & gerakan peserta. Hasil dari pengabdian ini telah disampaikan angket yang berisi 20 pertanyaan yang berisi tanggapan terkait hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan hasil peserta menyampaikan jawaban sangat puas pada skala 4, pada hasil jawaban puas menunjukkan pada skala 3, pada cukup puas menunjukkan skala 3, sedangkan pada jawaban sangat tidak puas menunjukkan skala 1. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini siswa akan semakin antusias dan mampu untuk memahami budaya hidup sehat melalui aktivitas fisik.

Kata Kunci : *healthy lifestyle, nutrition management program, active movement*

Submitted: 2026-02-20	Revised: 2026-02-27	Accepted: 2026-03-06
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik melalui pola hidup sehat merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat khususnya anak-anak. Anak sekolah dasar tumbuh dan berkembang dengan pesat sehingga memerlukan banyak aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan pola makan yang cukup dan berkualitas untuk mendukung tumbuh kembangnya di masa depan. Banyak

faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, seperti pola hidup aktif, olahraga, dan pola hidup bergizi dan sehat, namun olahraga dan pola hidup sehat juga mempengaruhi kesehatan. Bermain dapat menjadikan anak lebih aktif, sehat dan cakap, secara tidak langsung meningkatkan daya tahan otot dan jantung serta motorik anak. Guru berpeluang untuk memperkenalkan dan membiasakan anak dengan pola hidup sehat yang mana bertujuan untuk memperbaiki pola hidup sehat siswa. Pelaksanaannya pun cukup mudah, bermain dapat dilakukan menggunakan ruangan terbuka yang ada di sekolah untuk melakukan aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan. Permasalahan yang dikeluhkan adalah kurangnya keterampilan mengajar, bahkan banyak kasus siswa sekolah yang tidak mendapatkan materi pendidikan jasmani yang layak karena diajar oleh guru yang tidak memiliki kualifikasi yang baik.

Peningkatan kondisi dan kesehatan masyarakat khususnya anak sekolah melalui management nutrisi dan active movement berupa permainan hanya sekedar sarana, tujuan utama yang ingin dicapai adalah tumbuh kembang anak, yang dipercepat melalui aktifitas fisik yang berkualitas yang dapat dilakukan di sekolah. Peningkatan aspek psikologis dan spiritual siswa terjadi secara tidak langsung di lingkungan sekolah tempat dimana dia belajar dan menuntut ilmu, karena sekolah menjadi rumah kedua bagi siswa ketika belajar untuk mengembangkan keterampilan yang penting untuk kehidupannya. Tujuan pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah untuk memaksimalkan pengalaman jasmani siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani. Materi yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar seringkali membosankan, bahkan menakutkan jika guru kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengemas pelajaran pendidikan jasmani secara efektif. Selain dari temuan tersebut, penerapan management nutrisi dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak juga belum diterapkan di sekolah. Tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya tentang kemampuan motorik saja, namun guru harus peduli dengan pola hidup sehat pengaturan manajemen nutrisi yang tidak hanya baik namun berkualitas dan dapat membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa.

Pertimbangan manajemen nutrisi, healthy life dan active movement yang baik dan tepat sangat penting untuk menyiapkan anak-anak yang akan menjadi pemimpin pada masa yang akan datang, maka tim pengabdian dari Unnes memberikan solusi untuk membantu menyelesaikan permasalahan mitra, maka solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian Universitas Negeri Semarang adalah melakukan kegiatan pengabdian dengan peningkatan kebugaran dan kesehatan siswa SD di Desa Cepoko manajemen nutrisi, healthy life dan active movement. Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan secara bertahap selama 2 hari meliputi materi berupa teori peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat melalui manajemen nutrisi, healthy life dan active movement dilanjutkan materi praktik secara langsung dengan membentuk kelompok-kelompok kecil bertujuan agar siswa lebih mudah menguasai mulai dari start hingga garis finish. Permainan street mini 4 WD mengharuskan pemain untuk aktif bergerak dan melibatkan daya tahan tubuh, kecepatan lari saat mengejar mobil, kelincahan saat melewati hambatan yang disiapkan, serta koordinasi yang baik dalam mengarahkan mobil sesuai arena yang disediakan.

METODE

Melalui peningkatan kebugaran dan kesehatan SD di Desa Cepoko dengan menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada siswa dan guru di sekolah, secara tidak langsung kerjasama antara sekolah selaku mitra dan tim pengabdian melalui healthy lifestyle (pola hidup sehat) dan active movement (aktivitas fisik) yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Berdasarkan permasalahan yang ada di SD di Desa Cepoko tersebut, pengabdian menawarkan beberapa alternatif solusi agar semua program kegiatan pengabdian ini dapat direalisasikan dengan nyata maka kegiatan ini direncanakan terbagi dalam beberapa tahapan.

Tahap 1: Pembekalan teori dikelas.

Pada tahapan ini para peserta dikumpulkan di ruangan atau kelas guna menerima materi teori dan sesi tanya jawab terkait manajemen nutrisi, healthy life dan active movement. hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi awal dan pengalaman saat pembelajaran Penjas.

Tahap II : Praktek Active Movement di Lapangan

Setelah teori dikelas dilanjutkan dengan praktek aktivitas fisik untuk menanamkan active movement siswa dengan permainan rekreasi yang menyenangkan.

Tahap III : Analisis hambatan dan kesalahan yang dilakukan oleh peserta

Pada saat melakukan permainan-permainan rekreasi, disini pengabdi dan guru berkolaborasi untuk melihat hambatan dan kesalahan yang mungkin dilakukan siswa yang menyebabkan permainan tidak berjalan dg baik dan penanaman active movement terganggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penguatan Kesadaran Menjaga Kebugaran Dan Kesehatan Tubuh Melalui Healthy Lifestyle , Nutrition Management Program, Dan Active Movement Pada Siswa Sekolah memberikan pemahaman kepada siswa bahwa aktifitas fisik dapat dilakukan dengan menyenangkan perlu dilaksanakan secara rutin serta ditambah dengan dukungan gizi dapat menjadikan tubuh semakin sehat dan terjaga kondisinya. Kegiatan healthy lifestyle dengan menerapkan permainan street mini 4WD yang dilakukan di sekolah membuat mereka penasaran dan antusias untuk mengetahui dan mencoba permainan ini. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pengabdi ini bertujuan untuk:

Memberikan pengetahuan secara ilmiah dan benar bahwa Healthy Lifestyle yang dilakukan sejak anak anak dapat mempengaruhi kualitas hidup di saat beranjak dewasa hingga masa tua dengan berbagai aktifitas yang bermanfaat bagi tubuh. Memberikan pengetahuan kepada anak sekolah khususnya tentang makanan yang sehat bagi tubuh, jenis jenis dan kandungan nutrisi yang ada di dalamnya. Memberikan pengetahuan secara ilmiah dan benar bahwa Healthy Lifestyle perlu diterapkan sejak anak anak dan dapat dilakukan dengan berbagai permainan yang menyenangkan dan menarik salah satunya permainan street mini 4WD.





Gambar 1. Materi Nutrition Management Program & Materi Active Movement

KESIMPULAN

Kegiatan Penguatan Kesadaran Menjaga Kebugaran Dan Kesehatan Tubuh Melalui Healthy Lifestyle, Nutrition Management Program, Dan Active Movement Pada Siswa Sekolah ini tidak mengalami kendala yang berarti dalam pelaksanaannya. Bahkan bisa dikatakan 90% sukses. Hal ini terjadi karena adanya kerjasama yang terjalin dari semua pihak sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar dan tertib sesuai yang diharapkan. Siswa siswa sekolah yang dijadikan sebagai populasi sangat antusias dalam mendengarkan penjelasan yang diberikan. Bahkan mereka meminta adanya kegiatan yang lebih spesifik seperti terjun ke berbagai sekolah khususnya pada permainan street mini 4WD yang baru mereka kenal agar menyegarkan kembali dan meningkatkan kompetensi gerakan mereka. Hal ini membuat tim pengabdian merasa puas karena sudah berhasil memotivasi mereka untuk mau dan berperan serta dalam menyukseskan edukasi permainan Street Mini 4WD ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cvetković B, Cvetković M, Petrušić T, Đorđić V, Bubanj S, Popović B, Andrašić S, Buišić S, Bogataj Š. Nutrition and Physical Activity Behavior in 11-14-Year-Old Schoolchildren in Serbia. *Children* (Basel). 2021 Jul 23;8(8):625. doi: 10.3390/children8080625. PMID: 34438516; PMCID: PMC8394318.
- United Nations . The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition: Growing Well in a Changing World. UNICEF; New York, NY, USA: 2019.
- World Health Organization (WHO) Growth Reference Data for 5–19 Years.
- Montolalu, B.E.F, dkk. (2007). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta:Depdiknas Universitas Terbuka.
- Schoeppe S., Alley S., Rebar A.L., Hayman M., Bray N.A., Van Lippevelde W., Gnam J.P., Bachert P., Direito A., Vandelanotte C. Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: A review of quality, features and behaviour change techniques. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017;14:1–10. doi: 10.1186/s12966-017-0538-3.
- Nigg C.R., Amato K. The Influence of Health Behaviors During Childhood on Adolescent Health Behaviors, Health Indicators, and Academic Outcomes Among Participants from Hawaii. *Int. J. Behav. Med.* 2015;22:452–460. doi: 10.1007/s12529- 014-9440-4.
- Wargama IM, Soegiyanto S, Hadi H. Semarang Citizens' Culture And Psychosocial Behavior In Physical Activity At The Fitness Center. *JUARA: Jurnal Olahraga*. 2022;7(1):90-103.
- Kurniati R, Ristianti NS, Dewi SP, Prihestiwi RC. Transformation of Activities and Space in Malay Kampong as Heritage Kampong in Semarang City. *Jurnal Teknik Sipil dan Perencanaan*. 2020 Apr 16;22(1):20-7.

- de Araújo LV, de Sousa Santos AQ, de Abreu EA, de Carvalho Santos TT, Lins LD, dos Santos IS, dos Santos Barbosa A. Damage of Sedentary Lifestyle in Adult Life Because of The Lack of Practice of Activities in Physical Education Discipline in the Contemporary World. *European Journal of Development Studies*. 2023 Jan 18;3(1):52-7.
- Martínez-de-Quel Ó, Suárez-Iglesias D, López-Flores M, Pérez CA. Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*. 2021 Mar 1;158:105019.
- Samdal GB, Eide GE, Barth T, Williams G, Meland E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017 Dec;14:1-4.
- Guangxu Wang, Dan Zeng, Shikun Zhang, Yingying Hao, Danqing Zhang & Yang Liu. (2023) The Effect of Different Physical Exercise Programs on Physical Fitness among Preschool Children: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20:5, pages 4254.
- Chih CH, Chen JF. The relationship between physical education performance, fitness tests, and academic achievement in elementary school. *International Journal of Sport and Society*. 2011;2(1):65–73.
- Bélanger M, Gray-Donald K, O'Loughlin J, Paradis G, Hanley J. When adolescents drop the ball: sustainability of physical activity in youth. *Am J Prev Med*. 2009;37(1):41-49.
- Riddoch CJ, Bo Andersen L, Wedderkopp N, et al. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-year-old European children. *Med Sci Sports Exerc*. 2004;36(1):86-92.
- Telama R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obes. Facts*. 2009;2(3):187–195.
- Heinrich KM, Haddock CK, Jitnarin N, et al. Perceptions of important characteristics of physical activity facilities: Implications for engagement in walking, moderate and vigorous physical activity. *Public Health*. 2017;5:319.
- Messing S, Rütten A, Abu-Omar K, et al. How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents? A Systematic Review of Reviews across Settings. *Public Health*. 2019;7:55.
- Caspersen, C.J., Powel, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 100(2):126-131.
- Ługowska K, Kolanowski W, Trafialek J. Eating Behaviour and Physical Fitness in 10-Year-Old Children Attending General Education and Sports Classes. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 5;17(18):6467. doi: 10.3390/ijerph17186467. PMID: 32899483; PMCID: PMC7559846.
- Zinelabidine K, Elghoul Y, Jouira G, Sahli S. The Effect of an 8-Week Aerobic Dance Program on Executive Function in Children. *Percept Mot Skills*. 2022 Feb;129(1):153- 175. doi: 10.1177/00315125211058001. Epub 2021 Dec 29. PMID: 34964395.
- Waluyo, W. (2023). The Effect of low impact aerobic gymnastics on improving physical fitness in students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 185-197. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19982 15