

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT MELALUI KEGIATAN SENAM PROGRAM KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Hasyim¹, Muslim Bin Ilyas², Ikadarny³, Muhammad Qasash Hasyim⁴,
M. Imran Hasanuddin⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

¹E-mail hasyim@unm.ac.id

Abstract

A healthy lifestyle needs to be cultivated from an early age, especially during primary school, as it supports students' growth, development, and readiness to learn. The health education program through physical activity specifically rhythmic exercise implemented at UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 aims to improve students' understanding of the importance of daily physical activity as part of a healthy lifestyle. This study employed a descriptive method by observing the educational process, implementation of the exercise program, and student responses throughout the activity. The education was delivered through interactive explanations about healthy habits and the practice of exercise movements based on the "7 Habits of Great Indonesian Children" program issued by the Ministry of Education and Culture. The results showed a significant increase in students' knowledge, enthusiasm, and ability to perform the exercise movements. Students in grades IV and V demonstrated the most notable improvement, both in understanding and active participation. This program proves that combining education with direct physical practice is effective in shaping healthy lifestyle habits, enhancing physical fitness, and improving students' learning readiness.

Keywords: *Healthy lifestyle, Physical activity, Exercise, Elementary school, 7 Habits of Great Indonesian Children.*

Abstrak

Pola hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia sekolah dasar untuk mendukung tumbuh kembang dan kesiapan belajar siswa. Program edukasi pola hidup sehat melalui kegiatan senam yang dilaksanakan di UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini menggunakan metode deskriptif dengan melihat langsung proses edukasi, pelaksanaan senam, serta respon siswa selama program berlangsung. Edukasi diberikan melalui penjelasan interaktif mengenai pola hidup sehat dan praktik senam yang disesuaikan dengan program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan, antusiasme, serta kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerakan senam. Siswa kelas IV dan V menunjukkan perkembangan paling menonjol, baik dari segi pemahaman maupun keterlibatan aktif dalam kegiatan. Program ini membuktikan bahwa penggabungan edukasi dan praktik langsung efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kebugaran serta kesiapan belajar siswa.

Kata kunci: Pola hidup sehat, Senam, Aktivitas fisik, Sekolah dasar, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Submitted: 2026-04-01

Revised: 2026-04-10

Accepted: 2026-04-28

Pendahuluan

Pola hidup sehat merupakan fondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, terutama pada usia sekolah dasar yang berada pada fase perkembangan fisik dan kognitif yang pesat. Kebiasaan hidup sehat tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan mental, konsentrasi, serta daya tahan anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, upaya menanamkan pola hidup sehat sejak dini menjadi sangat strategis untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat dan tangguh secara fisik.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang paling efektif untuk menginternalisasikan kebiasaan hidup sehat karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sana. UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan program edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik. Melalui kegiatan yang

terstruktur dan rutin, sekolah dapat menjadi wadah pembentukan kebiasaan positif yang dilakukan secara berkelanjutan oleh siswa. Salah satu bentuk implementasi pola hidup sehat di sekolah adalah melalui kegiatan senam yang terprogram. Senam, khususnya senam irama, terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar siswa, seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan (Sari, 2016). Selain itu, program senam yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan hadir sebagai inovasi dalam mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam budaya sekolah. Gerakan yang sederhana, menarik, dan mudah diikuti menjadikan program ini efektif diterapkan pada anak usia sekolah dasar.

Penelitian lain menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan senam secara rutin dapat meningkatkan aspek kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh (Anwar, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berperan dalam melancarkan peredaran darah, meningkatkan suplai oksigen ke otak, serta membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Kondisi ini secara langsung berdampak pada peningkatan kesiapan belajar siswa, di mana anak menjadi lebih fokus, aktif, dan responsif dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Hal ini sejalan dengan temuan Prasetyo (2023) yang menyatakan bahwa senam pagi memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, program senam ini juga memiliki dimensi pendidikan karakter yang kuat, terutama ketika dikaitkan dengan konsep "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". Melalui kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dan disiplin, siswa dilatih untuk memiliki sikap proaktif, tanggung jawab terhadap kesehatan diri, serta kemampuan mengelola kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai tersebut menjadi lebih bermakna karena tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga dipraktikkan secara langsung melalui aktivitas nyata.

Selain itu, kegiatan senam juga menjadi media edukasi yang efektif dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Anak-anak cenderung lebih mudah memahami konsep hidup sehat melalui pengalaman langsung dibandingkan dengan penjelasan teoritis semata. Dengan bergerak aktif, siswa dapat merasakan sendiri manfaat dari aktivitas fisik, seperti tubuh yang lebih bugar, suasana hati yang lebih baik, serta peningkatan semangat dalam belajar.

Bagi guru dan pihak sekolah, implementasi program ini memberikan dampak positif terhadap iklim pembelajaran. Siswa yang telah melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Hal ini menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Secara keseluruhan, program edukasi pola hidup sehat melalui kegiatan senam di UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam bentuk peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kualitas hidup siswa dalam jangka panjang. Rutinitas yang terbangun secara konsisten menjadi landasan penting dalam menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zahrary (2023) yang menyatakan bahwa edukasi aktivitas fisik yang terarah dan berkelanjutan mampu meningkatkan kualitas hidup anak secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial.

Metode

Kegiatan ini menggunakan metode deskriptif. Metode ini menjelaskan proses pelaksanaan senam di UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 apa adanya. Uraian fokus pada langkah kegiatan, kondisi peserta, serta perubahan yang tampak selama program berlangsung. Seluruh data berasal dari hasil pengamatan langsung di lapangan. Kegiatan ini diamati mulai dari persiapan, pelaksanaan gerakan senam, hingga kondisi siswa setelah kegiatan selesai. Pencatatan dilakukan terhadap antusiasme, kemampuan mengikuti gerakan, dan perubahan kebugaran yang terlihat. Hasil pengamatan memberi gambaran tentang bagaimana senam memengaruhi kesiapan fisik dan fokus belajar siswa.

- Edukasi Memberikan edukasi awal kepada siswa/siswi untuk memberikan pemahaman terkait apa saja kegiatan-kegiatan yang dilakukan terkait pola hidup sehat.
- Praktek senam. Setelah edukasi kami mencari praktek senam di youtube yang sesuai dengan program yang kami jalankan, misalnya senam bangun pagi yang termasuk ke dalam 7 kebiasaan anak indonesia hebat.

Kegiatan ini juga dibandingkan dengan temuan penelitian yang membahas senam dan kebugaran anak. Perbandingan ini memperkuat pemahaman bahwa manfaat senam yang tercatat dalam jurnal juga muncul di lingkungan UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2. Pendekatan deskriptif membuat kegiatan ini tersaji secara jelas dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan mencakup 7 kebiasaan anak indonesia hebat yang diluncurkan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan. kegiatan meliputi Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, dan senam edukasi.

Hasil dan Pembahasan (10 pt)

Kegiatan senam edukasi ini telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 136 siswa/I UPT SPF SD NEGERI GUNUNGSARI II. Berdasarkan hasil observasi melalui edukasi tersebut kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait pola hidup sehat.



Gambar 1

Sumber dokumentasi pribadi

Setelah melaksanakan kegiatan edukasi pola hidup sehat melalui program aktivitas senam,tingkat pemahaman siswa/i di setiap kelas terkait pola hidup sehat semakin meningkat.Siswa mampu mempraktekkan setiap gerakan senam yang diberikan dengan baik bahkan mempraktekkan hal tersebut di kehidupan mereka sehari-hari.Adapun peningkatan pemahaman yang paling menonjol adalah siswa/siswi kelas V dan IV,dimana mereka yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas tetapi dengan antusiasme yang tinggi mereka mampu mempraktekkannya dengan baik bahkan ketika jadwal senam dilaksanakan yaitu setiap hari kamis dan sabtu siswa/I tersebut berebut untuk naik keatas panggung untuk mempraktekkan senam yang telah diajarkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa,terutama kelas V dan IV mampu memahami konsep dasar pola hidup sehat dengan lebih baik melalui praktek senam ini.manfaat dari edukasi ini tercermin dalam peningkatan pemahaman konseptual dan perubahan sikap siswa terhadap pola hidup sehat.Dengan demikian,integrasi antara teori dan praktik dalam edukasi pola hidup sehat memberikan dampak yang signifikan dalam pembentukan kebiasaan pola hidup sehat.Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pola hidup sehat,terlihat dari antusiasme siswa/i dalam mempraktekkan senam yang diberikan.



Gambar 2

Sumber dokumentasi pribadi

Kesimpulan

Program edukasi pola hidup sehat melalui kegiatan senam yang dilaksanakan di UPT SPF SD Negeri Gunungsari 2 memberikan dampak positif dan nyata terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta perilaku siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Melalui pendekatan yang memadukan penyampaian materi edukatif dan praktik senam secara langsung, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga mampu merasakan manfaat aktivitas fisik secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini mampu menumbuhkan

kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan melalui gerakan tubuh yang teratur, melatih kekuatan otot, meningkatkan kelenturan, serta memperlancar peredaran darah sehingga membantu siswa menjadi lebih fokus, berenergi, dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, program ini juga berkontribusi dalam menanamkan nilai-nilai positif yang sejalan dengan “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat”, seperti kedisiplinan, sikap proaktif, kemampuan bekerja sama, dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa, terutama kelas IV dan V, mengalami peningkatan paling signifikan dalam hal keterampilan motorik, kepercayaan diri, serta minat mengikuti kegiatan senam. Mereka tidak hanya mampu menirukan gerakan yang diajarkan dengan baik, tetapi juga menunjukkan inisiatif untuk mempraktikkannya di luar jadwal senam sekolah. Antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa senam menjadi aktivitas yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga menyenangkan bagi siswa. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu membentuk pola hidup sehat sejak dini dan membangun budaya bergerak di lingkungan sekolah. Dengan pelaksanaan yang konsisten dan dukungan guru serta pihak sekolah, program ini berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan fisik, mental, dan karakter siswa. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa integrasi antara edukasi dan aktivitas fisik adalah strategi yang efektif dalam membentuk generasi yang lebih sehat, aktif, dan siap menghadapi tantangan perkembangan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Anwar, L. 2016. Pengaruh Senam Anak Indonesia terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa SD. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Bailey, R. 2006. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Daryanto, & Darmiatun, S. (2013). Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas. (2006). Panduan Pelaksanaan Pendidikan Lingkungan Hidup di Sekolah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2021. Panduan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Jakarta: Kemendikbud.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. Panduan Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Sehat. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyasa, E. (2013). Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murniati. (2019). Peran Sekolah dalam Menumbuhkan Kesadaran Lingkungan Hidup Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Lingkungan*, 5(1), 33–41.
- Sari, M. 2016. Pengaruh Senam Irama terhadap Kemampuan Motorik Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., et al. 2005. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Prasetyo, A. 2023. Dampak Senam Pagi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Keolahragaan*.
- WHO (World Health Organization). 2020. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- UNESCO. (2005). *United Nations Decade of Education for Sustainable Development 2005–2014*. Paris: UNESCO.
- UNESCO. (2014). *Shaping the Future We Want: UN Decade of Education for Sustainable Development Final Report*. Paris: UNESCO.
- Widodo, S. (2016). Sekolah Hijau sebagai Sarana Pendidikan Karakter. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 23(1), 59–68.
- Wiyani, N. A. (2013). *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Takwa*. Yogyakarta: Teras.
- Yuliani, N. (2019). Implementasi Program Adiwiyata dalam Pembentukan Karakter Peduli Lingkungan. *Jurnal Pendidikan Lingkungan*, 11(2), 75–84.
- Zuriah, N. (2015). *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zahrany, R. 2023. Edukasi Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.