

Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara

Trifandi Lasalewo¹, Herinda Mardin^{*2}, Hariana³

¹Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Gorontalo

²Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Gorontalo

³Jurusan Seni Rupa dan Desain, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: trifandilasalewo@ung.ac.id¹, herindamardin@ung.ac.id², hariana@ung.ac.id³

Abstract

The importance of maintaining the fitness and health of elementary school age students as well as the cleanliness of the school environment has become a habit and a healthy and clean lifestyle. For this reason, healthy gymnastics activities and cleaning the school environment are carried out in order to provide education on healthy and clean lifestyles to students at SDN 6 Kwandang, North Gorontalo Regency. The method used in this activity is a participatory method and the participants who take part in the education activities for a healthy and clean lifestyle are all students of SDN 6 Kwandang and several communities around the school. The activity was carried out 2 (two) times during October 2021. The result of the education activity on a healthy and clean lifestyle is that the activity runs smoothly without significant obstacles. This can be seen from the enthusiasm of the participants and the community around the school who participated in healthy gymnastics and cleaning the environment around the school. Healthy gymnastics activities and cleaning the environment around the school have a positive impact, especially in terms of education, increasing awareness of maintaining physical fitness and cleaning the environment around the school for students and the surrounding community.

Keywords: education; healthy and clean lifestyle; SDN 6 Kwandang

Abstrak

Pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan peserta didik usia sekolah SD serta kebersihan lingkungan sekolah menjadi sebuah kebiasaan dan pola hidup sehat dan bersih. Untuk itu, dilakukan kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekolah dalam rangka memberikan edukasi pola hidup sehat dan bersih kepada peserta didik di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif dan peserta yang mengikuti kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih adalah seluruh peserta didik SDN 6 Kwandang dan beberapa masyarakat sekitar sekolah. Kegiatan dilakukan sebanyak 2 (dua) kali selama bulan Oktober 2021. Hasil dari kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih adalah kegiatan berjalan dengan lancar tanpa kendala berarti. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dan masyarakat sekitar sekolah yang turut berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah. Kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah memberikan dampak positif terutama dalam hal edukasi, peningkatan kesadaran menjaga kebugaran jasmani serta kebersihan lingkungan sekitar sekolah bagi peserta didik dan masyarakat sekitar.

Kata kunci: edukasi; pola hidup sehat dan bersih; SDN 6 Kwandang

1. PENDAHULUAN

Diri manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Pentingnya untuk senantiasa menjaga kesehatan diri baik dari aspek jasmani maupun rohani. Seperti peribahasa “*Mens Sana In Corpore Sano*”, yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Beberapa upaya yang biasanya dilakukan oleh orang-orang dalam menjaga kebugaran jasmaninya adalah dengan berolahraga. Berbagai macam jenis olahraga yang bisa dipilih untuk menjaga kesehatan jasmani diantaranya adalah sepak bola, bola voli, bulu tangkis, renang, senam dan sebagainya. Senam biasanya dilakukan di pagi hari pada setiap jumat di sekolah maupun di instansi-instansi. Hampir semua sekolah di tingkatan Sekolah Dasar (SD) memang menerapkan senam sehat pada hari jumat setiap pekan. Senam pada pagi hari dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Muchamad Ishak, 2017), ketertarikan dan motivasi belajar bagi peserta didik (Rahmawati & Huda, 2018) serta dapat mencegah dan menanggulangi obesitas (Maulinda, 2016).

Senam seringkali dilakukan di lapangan terbuka yang terkena cahaya matahari langsung. Manfaat senam pagi sangat banyak diantaranya adalah menunjang kesehatan tubuh, membangun

kekuatan tubuh, melatih dan mengembangkan kemampuan gerak motorik, melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh (Badan Narkotika Nasional, 2019). Senam juga mampu memberikan pengaruh positif dan secara signifikan terhadap peningkatan memori jangka pendek anak usia sekolah SD (Fachrudin, A., 2015), senam juga mampu meningkatkan kecepatan dan kelincahan anak usia sekolah SD (Purnama, A., 2016), meningkatkan kinerja fungsi eksekutif pada anak dengan underweight (Riyan, R., Setiawati, E., & Hendrianingtyas, M., 2018) serta menurunkan berat badan bagi anak usia SD yang mengalami obesitas (Priyo, P., & Priyanto, S., 2020).

Kurangnya aktifitas fisik bagi anak dapat berdampak bagi penurunan kesehatan dan kebugarannya sehingga berpotensi anak akan terjangkit penyakit tidak menular. Aktifitas fisik dengan olahraga seperti senam irama sangat baik bagi peningkatan kesehatan dan kebugaran anak usia sekolah SD (Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I., 2020). Menjaga kebugaran tubuh sangat penting. Kebugaran tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan dan aktifitas dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Kuswari & Setiawan, 2015). Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta terhindar dari penyakit, caranya adalah dengan senantiasa menerapkan pola hidup sehat dan bersih.

Selain karena kurangnya aktifitas fisik bagi anak, penyebab munculnya penyakit tidak menular juga disebabkan oleh lingkungan yang kurang bersih. Kasus munculnya penyakit-penyakit akibat dari lingkungan yang kurang sehat dan bersih sering kali terjadi. Manfaat menjaga kebersihan lingkungan antara lain terhindar dari penyakit yang disebabkan dari lingkungan yang tidak sehat, lingkungan menjadi bersih, indah dan nyaman, bebas dari pencemaran dan polusi, udara dan air menjadi lebih bersih dan aman untuk di konsumsi, serta membuat lebih nyaman dalam menjalankan aktifitas. Sementara untuk manfaat kebersihan lingkungan sekolah secara khusus adalah dapat meningkatkan kenyamanan dalam belajar, motivasi dan semangat belajar peserta didik serta memaksimalkan proses belajar karena anak sehat dan tidak mudah sakit.

Banyaknya manfaat dalam melakukan senam pagi bagi anak Sekolah Dasar serta aktifitas fisik dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani, motivasi belajar peserta didik dan urgensi menjaga kebersihan lingkungan sehingga perlu diberikan edukasi kepada peserta didik sejak dini demi mewujudkan pola hidup sehat dan bersih di lingkungan sekolah. Berdasarkan hal tersebut, maka pelaksanaan pengabdian berfokus pada kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara.

2. METODE

Pelaksanaan edukasi pola hidup sehat dan bersih melalui kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah SDN 6 Kwandang dilakukan dengan metode partisipatif peserta didik dan masyarakat sekitar. Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih dimulai dari melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SDN 6 Kwandang mengenai waktu dan tempat kegiatan serta permintaan peserta. Selanjutnya melakukan sosialisasi kepada masyarakat sekitar sekolah terkait kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekolah. Senam sehat dan bersih-bersih lingkungan dilaksanakan sebanyak 2 (dua) kali pada hari jumat setiap pekan dimulai pada pukul 07.00 WITA selama bulan Oktober 2021. Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih ini melibatkan mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo sebagai instruktur senam dan pengarah serta turut melakukan kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah. Senam sehat dilakukan setiap pukul 07.00 WITA, setelah senam sehat selesai, kemudian dilanjutkan dengan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah. Peserta yang mengikuti kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah adalah semua peserta didik SDN 6 Kwandang dan masyarakat sekitar sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih dimulai pada pukul 07.00 WITA pada hari jumat selama bulan Oktober 2021. Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih diikuti oleh seluruh peserta didik SDN 6 Kwandang. Namun, karena masa pandemi Covid-19 sehingga peserta didik SDN 6 Kwandang dibagi menjadi 2 (dua) yaitu sebagian masuk pada pagi hari pukul 07.00 WITA dan sebagian lagi masuk pada pukul 10.00 WITA. Hal itu menjadi kebijakan sekolah mengenai pengaturan peserta didik dalam menyikapi penyebaran covid-19. Selain itu, peserta didik tetap wajib mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker ke sekolah dan menjaga jarak dengan orang

lain saat berinteraksi. Dalam kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih di SDN 6 Kwandang, para peserta didik yang datang pada pagi hari untuk mengikuti senam dihibahkan oleh pihak sekolah agar menggunakan pakaian olahraga saat ke sekolah. Begitupun dengan masyarakat sekitar sekolah yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat menggunakan pakaian olahraga. Adapun yang sebagai instruktur senam adalah mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. Gambaran mengenai kegiatan senam sehat yang dilakukan di SDN 6 Kwandang sebagai berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat

Setelah kegiatan senam sehat selesai maka dilanjutkan dengan kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah. Yang dimaksud dengan lokasi sekitar sekolah adalah bagian lingkungan dalam dan halaman sekolah serta lingkungan di samping dan depan gerbang sekolah termasuk area pinggir jalan depan sekolah. Masyarakat sekitar juga turut berpartisipasi dalam kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar. Adapun gambaran kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Kegiatan Bersih-Bersih Lingkungan oleh Masyarakat Sekitar Sekolah

Kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah, selain oleh peserta didik dan masyarakat juga diikuti oleh mahasiswa. Kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah oleh mahasiswa dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Kegiatan Bersih-Bersih Lingkungan oleh Mahasiswa

Terakhir dari kegiatan ini adalah mengabadikan moment kebersamaan dengan melakukan foto bersama dengan peserta didik setelah selesai bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah. Adapun gambaran kegiatan foto bersama dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Kegiatan Foto Bersama

Manfaat senam sehat sangat dirasakan oleh peserta didik dan masyarakat. Selain dapat berinteraksi, senam sehat juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kebugaran tubuh peserta didik dan masyarakat sekitar sekolah. Senam sehat dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap perubahan kearah yang positif dalam hal meningkatkan kemampuan gerak motorik anak laki-laki pada usia 10-12 tahun (Mehrtash, M., Rohani, H., Farzaneh, E., & Nasiri, R., 2015). Senam Jumsihat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara lebih signifikan dibandingkan pembelajaran penjas biasa (Muchamad Ishak, 2017).

Begitupun dengan kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah, menjadikan lingkungan bersih dan indah sehingga lingkungan menjadi nyaman dan sehat. Berbagai penyakit menjangkiti masyarakat dikarenakan kurangnya kesadaran mengenai urgensi menjaga kebersihan lingkungan. Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan agar tetap terlihat indah dan nyaman serta menghindari berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan dari lingkungan yang kotor seperti penyakit demam berdarah dan penyebaran penyakit lainnya. Persepsi peserta didik terhadap lingkungan sekolah sangat penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Lingkungan sekolah yang rapi dan bersih membuat peserta didik dapat belajar dengan baik dan guru pun dapat memberikan materi pelajaran dengan maksimal sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan maksimal (Hidayati, N., 2016). Selain itu, lingkungan sekolah yang nyaman dapat mempercepat proses stimulasi kerja otak dan akan memberi efek yang lebih positif terhadap prestasi peserta didik di sekolah, kebersihan lingkungan sekolah juga dapat mendorong semangat belajar para peserta didik.

Beberapa usaha yang dilakukan oleh pihak sekolah dalam membangun kesadaran peserta didik terhadap kebersihan diri dan lingkungan sekolah diantaranya adalah melalui pembentukan Usaha Kesehatan Sekolah (Aprilia, E. N., 2021), kegiatan penyuluhan dan pelatihan di sekolah mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan sekolah (Tang, S., Sapitri, N., Shofiyah, S., Suganda, F. F., Samuel, Y. S., & Edmund, E., 2021) serta melalui media poster dan video edukasi bagi peserta didik (Astuti, P. A. A., Maulana, P., Ramadhan, A. A., Alfaridzi, D., Amelia, G. P., & Averus, R. H., 2021).

Kebiasaan peserta didik yang membuang sampah plastik dan kertas sembarangan di sekolah dapat terminimalisir dan hilang jika kesadaran pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah telah terbentuk.

Kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekolah di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara telah memberikan edukasi pola hidup sehat dan bersih kepada peserta didik dan masyarakat sekitar sekolah. Diharapkan kegiatan ini akan terus dilestarikan sebagai upaya edukasi pola hidup sehat dan bersih bagi peserta didik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah (1) Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih berjalan dengan lancar tanpa kendala berarti. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dan masyarakat sekitar sekolah yang turut berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah ini dan (2) Kegiatan senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah memberikan dampak positif terutama dalam hal edukasi, peningkatan kesadaran menjaga kebugaran jasmani serta kebersihan lingkungan sekitar sekolah bagi peserta didik dan masyarakat sekitar. Beberapa hambatan yang ditemui dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah persoalan waktu karena terdapat beberapa peserta didik yang terlambat datang ke sekolah serta kurangnya perhatian beberapa peserta didik yang masih menggunakan baju seragam pramuka tanpa membawa baju ganti olahraga untuk mengikuti senam sehat dan bersih-bersih lingkungan sekitar sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara karena memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan edukasi pola hidup sehat dan bersih. Serta kepada seluruh peserta didik SDN 6 Kwandang dan masyarakat sekitar Desa Botuwombato yang turut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E. N. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mengenai Kebersihan Diri. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(2), 9-22.
- Astuti, P. A. A., Maulana, P., Ramadhan, A. A., Alfaridzi, D., Amelia, G. P., & Averus, R. H. (2021). Membangun Kesadaran Kebersihan Diri dan Lingkungan Pada Siswa TK & SD Tunas Benih Kasih Surabaya. *Prapanca: Jurnal Abdimas*, 1(1), 11-21.
- Badan Narkotika Nasional (BNN) Kabupaten Gorontalo Utara. (2019). *Manfaat Senam Bagi Kesehatan Tubuh dan Mental*. <https://gorutkab.bnn.go.id/manfaat-senam-bagi-kesehatan-tubuh-dan-mental/>
- Fachrudin, A. (2015). *Pengaruh Senam Aerobik (Low Impact) Terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah di SD 01 Suwaduk Kabupaten Pati*. (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung).
- Hidayati, N. (2016). Persepsi Siswa Terhadap Kebersihan Lingkungan di SDN 51 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1).
- Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I. (2020). Senam Irama Lagu Gizi Seimbang Meningkatkan Kebugaran Pada Anak Sekolah. *Journal Sport Area*, 5(1), 22-29.
- Kuswari, M., & Setiawan, B. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%25p>.
- Maulinda, V. R. (2016). Projuse: Program Jumat Sehat Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Obesitas. *Universitas Jember*, 1–49. https://www.academia.edu/29185185/Projuse_Program_Jumat_Sehat_Sebagai_Upaya_Pencegahan_dan_Penanggulangan_Obesitas
- Mehrtash, M., Rohani, H., Farzaneh, E., & Nasiri, R. (2015). The Effects of 6 Months Specific Aerobic Gymnastic Training on Motor Abilities in 10–12 Years Old Boys. *Science of Gymnastics Journal*, 7(1), 51-60.
- Muchamad Ishak. (2017). Pengaruh Senam Jumat Bersih dan Sehat (JUMSIHAT) 2 Terhadap

- Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan*, XVIII(1), 69–82.
- Priyo, P., & Priyanto, S. (2020). Efektifitas Juice Semangka dan Senam Kebugaran Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 62-70.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Anak Indonesia Terhadap Kecepatan dan Kelincahan (Studi Kasus: SD Islam Al Mubarak Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17389>
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p026>
- Riyan, R., Setiawati, E., & Hendrianingtyas, M. (2018). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Kinerja Fungsi Eksekutif Pada Anak dengan Underweight. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 322-329.
- Tang, S., Sapitri, N., Shofiyah, S., Suganda, F. F., Samuel, Y. S., & Edmund, E. (2021). Pengaruh Perkembangan dan Peningkatan Gerakan Indonesia Sehat Bagi Lingkungan Sekolah. In *National Conference for Community Service Project (NaCosPro)* (Vol. 3, No. 1, pp. 66-72).