

Pembinaan Partisipasi Aktif Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Siswa

Yetty Septiani Mustar^{1*}, Indra Himawan Susanto², Ananda Perwira Bakti³, Bayu Agung Pramono⁴

Keywords :

Pembinaan;
partisipasi aktif;
aktivitas fisik;
kebugaran;
kesehatan.

Correspondensi Author

¹Department of Health Education
and Recreation
Universitas Negeri Surabaya,
Gedung U3 FIK Unesa Lidah Wetan,
60213 Surabaya, Jawa Timur
Email: yettymustar@unesa.ac.id

History Article

Received: 15-Juni-2020;
Reviewed: 19-Juni-2020;
Accepted: 25-Juli-2020;
Available Online: 30-Juli-2020;
Published: 03-Agustus-2020;

Abstrak. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk melakukan pembinaan partisipasi aktif sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik anak sebagai upaya penanganan dan pencegahan kejadian obesitas di sekolah dasar serta untuk meningkatkan kebugaran dan derajat kesehatan anak. Metode yang dilakukan dalam PKM terdiri dari persiapan dan survey lokasi, koordinasi, mind mapping, penyiapan dan penyediaan sarana, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Berdasarkan hasil program dapat disimpulkan bahwa PKM terlaksana dengan baik yang ditunjukkan dari antusiasme guru dan siswa yang sangat tinggi baik pada saat pemberian materi maupun pelaksanaan praktik. Selain itu, SDN Tandes Kidul 1 memiliki potensi untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa dengan program aktivitas fisik yang dijadwalkan bersama pada hari Selasa hingga Sabtu selama 30 menit.

Abstract. The purpose of this community service (PKM) is to foster active school participation in increasing children's physical activity as an effort to handle and prevent the incidence of obesity in primary schools and to improve children's fitness and health status. The methods conducted in the PKM consist of preparation and survey location, coordination, mind mapping, setup and provision of facilities, implementation, monitoring and evaluation. Based on the results of the program can be concluded that the PKM is well implemented as shown by the enthusiasm of the teachers and students who are very high both at the time of the material delivery and implementation of the practice. In addition, SDN Tandes Kidul 1 has the potential to increase active participation in improving student fitness and health with a physical activity program that is scheduled together on Tuesday to Saturday for 30 minutes.



PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan salah satu penanda penting kesehatan. Aktivitas fisik yang adekuat dan asupan nutrisi seimbang merupakan dua faktor utama untuk membentuk kebugaran fisik seseorang. Perilaku sehat, dalam bentuk aktivitas fisik dan asupan nutrisi yang seimbang, yang dibentuk sejak masa kanak-kanak dan dipertahankan hingga dewasa, akan berkorelasi dengan tingkat kesehatan seseorang saat dewasa (Kohl et al., 2013). Namun, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdasnas) tahun 2013 menunjukkan bahwa masalah obesitas dan rendahnya aktivitas fisik pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi (National Institute for Health Research & Development, 2013).

Pada prinsipnya obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang dikeluarkan setiap harinya. Sehingga, terjadi penimbunan lemak dalam jaringan adiposa yang dapat menyebabkan obesitas. Hal ini merupakan hasil dari konsumsi makanan dan minuman yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan energi tersimpan dalam bentuk lemak (Hall, et al., 2011; Hill et al., 2012). Perilaku minim aktivitas fisik atau *sedentary lifestyle* memberi kontribusi dalam peningkatan prevalensi obesitas pada anak. Tidak hanya duduk pasif menonton televisi atau bermain *computer / video game*, penggunaan internet juga termasuk aktivitas berbasis layar dan sebagai indikator sedentarisme (Al-Domi et al., 2019; Byun et al., 2012; Gentile, 2011; Ottevaere et al., 2011).

Meningkatnya prevalensi anak penderita *overweight* dan obesitas pada dunia dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan mencapai 9,1% atau 60 juta pada tahun 2020 (de Onis et al., 2010). Data yang dikumpulkan oleh Himpunan Obesitas Indonesia pada tahun 2008 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada 1.730 anak di sejumlah Sekolah Dasar di Indonesia adalah 12% menderita obesitas dan 9% kegemukan (Zulfa, 2011).

Mengacu pada hasil studi pendahuluan maupun wawancara pada beberapa guru Penjas di SDN Tandes Kidul 1 yaitu kurangnya fasilitas atau sarana olahraga merupakan hal yang berdampak pada kurangnya aktivitas fisik siswa di sekolah.

Guru juga menyampaikan bahwa sulit untuk mengembangkan aktivitas fisik siswa di luar jam mata pelajaran serta saat jam istirahat. Hal ini dikarenakan lapangan yang dimiliki sekolah tidak luas dan harus digunakan secara bergantian dengan sekolah lain. Hal ini secara langsung berimplikasi pada kurangnya aktivitas fisik yang merupakan salah satu faktor resiko obesitas, dan tingkat kebugaran jasmani menjadi berkurang.

Berdasarkan data Riskesdas 2013 bahwa prevalensi obesitas Provinsi Jawa Timur melebihi prevalensi nasional, yaitu sebesar 13,4%. Selanjutnya, proporsi perilaku sedentari provinsi Jawa Timur juga melebihi angka rerata nasional yaitu sebesar 33,9%. (National Institute for Health Research & Development, 2013). Secara umum, kejadian obesitas pada anak memiliki banyak faktor dan terkait pula dengan interaksi antara gen dan lingkungan, hal tersebut termasuk status sosio ekonomi, pola makan dan *intake* makanan serta aktivitas fisik. Selain itu, permasalahan minimnya aktivitas fisik yang berdampak obesitas pada anak sangat berpotensi menjadikan anak tersebut menjadi obes dimasa dewasa yang juga merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, *osteoarthritis* (Ekelund et al., 2012).

Melihat hal ini, maka sangat perlu dilakukan upaya pembinaan partisipasi aktif sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sebagai upaya penanganan dan pencegahan kejadian obesitas di sekolah dasar serta meningkatkan kebugaran dan derajat kesehatan anak.

METODE

Metode pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: 1) persiapan dan survey lokasi pengabdian; 2) koordinasi dengan kepala sekolah dan guru di SD Negeri Tandes Kidul 1; 3) *mind mapping*, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan inialisasi dan koordinasi penyelenggaraan program; 4) penyiapan dan penyediaan sarana bantuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat; 5) pelaksanaan kegiatan; dan 6) monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program.

Mitra dalam hal ini SDN Tandes Kidul 1 secara langsung tidak hanya terlibat mulai dari koordinasi, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program, penyediaan sarana dan prasarana. Namun, juga terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SDN Tandes Kidul I Kota Surabaya ini dilaksanakan melalui 2 sesi selama 2 hari. Hari pertama dilaksanakan pada tanggal 13 November 2018, metode yang digunakan pada hari pertama adalah dengan memberikan materi tentang aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan. Selanjutnya, hari kedua dilaksanakan pada tanggal 14 November 2018 dengan memberikan kegiatan praktek/pelatihan kegiatan *kids' activity*.

Kegiatan PKM ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari 10 orang guru yaitu 4 orang guru olahraga, 4 orang guru pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), 2 orang guru kelas, serta 20 orang siswa kelas 5 yang berasal dari perwakilan 4 kelas yang diharapkan bisa menjadi kader atau tutor sebaya kepada teman lainnya untuk peningkatan kebugaran dan kesehatan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan PKM ini sebagai berikut

- 1) Memberikan materi tentang aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan, cara pengukuran kebugaran, alat dan bahan yang dapat digunakan, serta diskusi dengan guru untuk menggali informasi mengenai program kebugaran dan kesehatan yang sudah dilaksanakan oleh guru serta solusi permasalahan yang dialami oleh SDN Tandes Kidul 1 dalam pengimplementasiannya.
- 2) Menyampaikan materi tentang kebugaran dan kesehatan, cara pengukuran status kebugaran serta diskusi dengan siswa untuk memperoleh informasi terkait aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran yang digemari oleh siswa.
- 3) Mengacu dari hasil diskusi tersebut maka tim PKM kemudian melanjutkan kegiatan untuk hari kedua dengan memberikan kegiatan praktek/pelatihan berupa

program *kids' activity* untuk mengintegrasikan partisipasi aktif sekolah, guru, maupun siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatannya.



Gambar 1. Tim PKM bersama guru kelas

Pada saat pemberian materi di hari pertama kepada siswa dan guru, tim PKM terlebih dahulu memberikan pemahaman terkait pentingnya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, menjaga dan meningkatkan kebugaran, manfaat kebugaran jasmani dalam meningkatkan derajat kesehatan, alat dan bahan yang dapat digunakan, serta program *kids' activity* yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah.

Selanjutnya, pada hari kedua implementasi program *kids' activity* untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Secara rinci, bentuk program *kids' activity* yang digunakan dalam kegiatan PKM ini terbagi menjadi tiga bagian. Pertama, *fun activity* berupa *functional movement* seperti aktivitas fisik yang dikemas menarik untuk anak yang didalamnya berupa *outdoor game*, *archery* dan *fun run*. Kegiatan ini bermanfaat untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan otak anak.

Anak-anak dengan tingkat *Functional Movement Skills* (FMS) tinggi menunjukkan indikator kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dengan FMS rendah (Comeau et al., 2017). Aktivitas fisik yang teratur juga mengarah pada sirkulasi dan suplai oksigen yang lebih baik ke otak, peningkatan kepadatan tulang dan otot, toleransi stres yang lebih baik, menyediakan nutrisi bagi otak, serta merangsang plastisitas otak dengan merangsang pertumbuhan koneksi baru antar sel dalam beragam area

kortikal penting di otak (Booth et al., 2014; Jacob et al., 2011; Jäger et al., 2014; Kamijo et al., 2011).



Gambar 2. Pendampingan Siswa dalam Pelaksanaan *Kids' Activity*

Kemudian, bentuk kegiatan kedua *innovative activity* berupa *physical ability* yang menggabungkan keterampilan motorik ke dalam permainan seperti *mini soccer*, *balance beam for kids* yang bermanfaat untuk membantu perkembangan interaksi sosial, ekspresi diri, dan tingkat percaya diri anak. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempengaruhi kehidupan orang dari banyak aspek, dan hal ini sangat penting bagi anak-anak karena tidak hanya dapat membantu meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga penghargaan diri, keterampilan sosial, perilaku dan membangun gaya hidup positif di masa depan (Beasley & Garn, 2013; Blanco et al., 2017; Fernández-Bustos et al., 2019).



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan *Kids' Activity*

Kids' activity ketiga yaitu *creative ability* berupa *multilateral movement* seperti lompat tali, *ladder game*, *long jump* maupun *side jump* yang bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan anak, membuat komposisi tubuh anak menjadi ideal dan mengembangkan keterampilan gerak dasar anak. Aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap aspek kognitif, emosional, metabolisme, kebugaran dan kesehatan pada anak (Aadland et al.,

2018; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Donnelly et al., 2017). Tren obesitas pada anak saat ini meningkat di seluruh dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat utama (Broyles et al., 2015; Pereira et al., 2018) Meningkatkan aktivitas fisik adalah salah satu pilar pencegahan obesitas. Olahraga dapat meningkatkan pengeluaran energi dan menciptakan keseimbangan energi (Hall et al., 2011; Hill et al., 2012).

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan PKM disimpulkan bahwa guru dan siswa menyambut dengan sangat baik kegiatan ini, materi serta kegiatan tanya jawab yang disampaikan oleh pemateri terorganisasi dengan baik dan mudah dimengerti oleh peserta yang disertai dengan contoh visual serta praktek secara langsung sehingga memudahkan guru dan siswa dalam pengimplementasian program pembinaan partisipasi aktif sekolah dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program dapat disimpulkan bahwa (1) PKM berlangsung dengan baik dilihat dari antusiasme guru dan siswa yang sangat tinggi baik pada saat kegiatan penerimaan materi maupun pelaksanaan praktek; (2) SDN Tandes Kidul 1 berpotensi untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam peningkatan kebugaran dan kesehatan siswa dengan dijadwalkannya program aktivitas fisik pagi bersama pada hari Selasa sampai dengan Sabtu selama 30 menit. Kegiatan pembinaan SDN Tandes Kidul 1 dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa sangat diharapkan untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui pendampingan, monitoring dan evaluasi pelaksanaan secara berkala.

DAFTAR RUJUKAN

- Aadland, E., Andersen, L. B., Anderssen, S. A., Resaland, G. K., & Kvalheim, O. M. (2018). Associations of volumes and patterns of physical activity with metabolic health in children: A multivariate pattern analysis approach. *Preventive Medicine, 115*(March), 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.08.001>

- Al-Domi, H. A., Faqih, A., Jaradat, Z., AL-Dalaeen, A., Jaradat, S., & Amarneh, B. (2019). Physical activity, sedentary behaviors and dietary patterns as risk factors of obesity among jordanian schoolchildren. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 13(1), 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.08.033>
- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237–252. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.237>
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Blanco, H., Verónica Benavides, E., Tristán, J. L., & Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias Mexicanas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 25–33.
- Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., & Reilly, J. J. (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265–270. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092334>
- Broyles, S. T., Denstel, K. D., Church, T. S., Chaput, J. P., Fogelholm, M., Hu, G., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L., Standage, M., Tremblay, M. S., Tudor-Locke, C., Zhao, , ... ISCOLE Research Group. (2015). The epidemiological transition and the global childhood obesity epidemic. *International Journal of Obesity Supplements*, 5(S2), S3–S8. <https://doi.org/10.1038/ijosup.2015.12>
- Byun, W., Dowda, M., & Pate, R. R. (2012). Associations between screen-based sedentary behavior and cardiovascular disease risk factors in Korean youth. *Journal of Korean Medical Science*, 27(4), 388–394. <https://doi.org/10.3346/jkms.2012.27.4.388>
- Comeau, M. E., Bouchard, D. R., Levesque, C., Jonhson, M. J., Rioux, B. V., Mayo, A., & Sénéchal, M. (2017). Association between functional movements skills and health indicators in children aged between 9 and 12 years old. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091010>
- de Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1257–1264. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29786>
- Donnelly, J. E., Ed, D., Co-chair, F., Hillman, C. H., Co-chair, P. D., Ph, D., Etnier, J. L., Ph, D., Lee, S., Ph, D., Tomporowski, P., Ph, D., Lambourne, K., Ph, D., Szabo-reed, A. N., & Ph, D. (2017). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Issue 6). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>.Physical
- Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., & Cooper, A. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.015>

- 37
- Gentile, D. A. (2011). Research on the Multiple Dimensions of Video Game Effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 60(3), 75–81. <https://doi.org/10.2190/EC.50.3.g>
- Hall, K. D., Sacks, G., Chandramohan, D., Chow, C. C., Wang, Y. C., Gortmaker, S. L., & Swinburn, B. A. (2011). Quantification of the Effect of Energy Imbalance on Bodyweight. 378(9793), 826–837. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60812-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60812-X)
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *CIRCULATIONAHA*, 126(1), 126–132. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.087213>
- Jacob, A., D'Souza, C. D., Sumithra, S., Avadhani, S., Subramanya, C. M., & Srinivasan, K. (2011). Aerobic fitness and cognitive functions in economically underprivileged children aged 7-9 years: A preliminary study from South India. *International Journal of Biomedical Science*, 7(1), 51–54.
- Jäger, K., Schmidt, M., Conzelmann, A., & Roebbers, C. M. (2014). Cognitive and physiological effects of an acute physical activity intervention in elementary school children. *Frontiers in Psychology*, 5(DEC), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01473>
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C. T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046–1058. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x>
- Kohl, H. W., Cook, H. D., Van Dusen, D. P., Kelder, S. H., Kohl, H. W., Ranjit, N., & Perry, C. L. (2013). Educating the study body: taking physical activity and physical education to school. Chapter 4: Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance. In *Journal of School Health* (Vol. 81, Issue 12). <https://doi.org/10.17226/18314>
- National Institute for Health Research & Development. (2013). Riset Kesehatan Dasar (National Health Survey). *Ministry of Health Republic of Indonesia*, 1, 1–303. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Ottevaere, C., Huybrechts, I., Benser, J., De Bourdeaudhuij, I., Cuenca-Garcia, M., Dallongeville, J., Zaccaria, M., Gottrand, F., Kersting, M., Rey-López, J. P., Manios, Y., Molnr, D., Moreno, L. A., Smpokos, E., Widhalm, K., & De Henauw, S. (2011). Clustering patterns of physical activity, sedentary and dietary behavior among European adolescents: The HELENA study. *BMC Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-328>
- Pereira, M., Nogueira, H., & Padez, C. (2018). Association between childhood obesity and environmental characteristics: Testing a multidimensional environment index using census data. *Applied Geography*, 92(January), 104–111. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2018.01.005>
- Zulfa, F. (2011). HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD MODERN DENGAN STATUS GIZI (BB / TB Z-Score) DI SD AL-MUTTAQIN TASIKMAYA. *April*, 120–128. https://journal.unsil.ac.id/jurnal/prosid-ing/9/9fitri_14.pdf.pdf