

Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam

Health Education on the Importance of Physical Activity for Elementary School Children at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam

Isidorus Jehaman^{1*}, Waode Riska Astuti Aini², Redi Tantangan³, Raynald Ignasius Ginting⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –Indonesia

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting yang berperan dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, kebugaran, serta kesehatan anak usia sekolah dasar. Namun, kemajuan teknologi yang disertai meningkatnya penggunaan perangkat digital menyebabkan banyak anak lebih sering melakukan aktivitas sedentari atau minim gerak. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, seperti menurunnya tingkat kebugaran jasmani, meningkatnya risiko kelebihan berat badan atau obesitas, serta berkurangnya kemampuan belajar dan interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak mengenai pentingnya aktivitas fisik sejak usia dini. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SD Negeri 101900 Lubuk Pakam tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, diskusi kelompok, serta tanya jawab. Sebanyak 30 siswa sekolah dasar berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penilaian efektivitas kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan. Rata-rata nilai sebelum yang semula sebesar 61,3% meningkat menjadi 87,7% pada sesudah. Peningkatan tersebut mencapai 26,4 poin atau setara dengan 43,1%. Selain itu, hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik efektif meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Kegiatan ini berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang mendukung pembentukan perilaku hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah.

Kata kunci: aktivitas fisik; anak sekolah dasar; penyuluhan kesehatan

Abstract

Physical activity is an essential component that supports the growth, development, physical fitness, and overall health of elementary school children. However, rapid technological advances accompanied by increased use of digital devices have led many children to engage more frequently in sedentary or low-activity behaviors. This condition may negatively affect both physical and psychological health, including reduced physical fitness, an increased risk of overweight and obesity, and decreased learning ability and social interaction. Therefore, educational interventions are needed to improve children's knowledge and awareness of the importance of physical activity from an early age. This educational program aimed to enhance the knowledge and awareness of students at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam regarding the benefits of physical activity for health, growth, and development. The intervention employed interactive lectures, demonstrations of simple physical activities, group discussions, and question-and-answer sessions. A total of 30 elementary school students

**Corresponding author: Isidorus Jehaman, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : isidorusman76@gmail.com

Doi : 10.35451/4xdn9r38

Received : 21 Juni 2026, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright (c) 2026 Isidorus Jehaman. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

participated in this program. The effectiveness of the intervention was evaluated by measuring participants' knowledge using questionnaires administered before and after the educational session. The results showed an improvement in students' knowledge following the intervention. The mean pre-intervention score increased from 61.3% to 87.7% after the intervention, representing an increase of 26.4 percentage points (43.1%). Furthermore, statistical analysis using the Paired Sample t-Test revealed a significant difference between pre- and post-intervention scores ($p = 0.001$; $p < 0.05$). These findings indicate that health education on the importance of physical activity effectively improved elementary school students' knowledge. This program has the potential to serve as a promotive and preventive strategy for fostering active and healthy lifestyle behaviors among school-aged children.

Keywords: physical activity; elementary school children; health education

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas ini memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, karena memberikan kontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional anak [1]. Pada usia sekolah dasar, anak berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat sehingga memerlukan aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung perkembangan sistem muskuloskeletal, termasuk tulang dan otot, sistem kardiovaskular, serta kemampuan motorik. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi telah mengubah pola aktivitas anak secara signifikan. Peningkatan penggunaan gawai, permainan digital, dan media sosial menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk dan melakukan aktivitas yang bersifat kurang gerak (sedentari) dibandingkan melakukan aktivitas fisik [2]. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan berbagai risiko kesehatan, seperti obesitas, penurunan tingkat kebugaran jasmani, gangguan postur tubuh, serta keterbatasan perkembangan kemampuan motorik.

Menurut pedoman *World Health Organization* (WHO), anak usia 5–17 tahun dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama setidaknya 60 menit setiap hari guna memperoleh manfaat kesehatan yang optimal [1]. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin telah terbukti dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, memperkuat otot, menjaga kesehatan tulang, serta membantu mempertahankan berat badan ideal pada anak [3]. Selain berdampak positif terhadap kesehatan fisik, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam peningkatan fungsi kognitif dan prestasi akademik. Anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik umumnya menunjukkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta proses belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan anak yang kurang aktif secara fisik [4]. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran anak di lingkungan sekolah. Kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental serta kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Anak yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang rendah, lebih cepat merasa lelah saat beraktivitas, serta berisiko mengalami penurunan rasa percaya diri dan hambatan dalam interaksi sosial. Sebaliknya, anak yang secara rutin melakukan aktivitas fisik umumnya memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, mampu bekerja sama dengan teman sebaya dalam kegiatan kelompok, serta menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam proses pembelajaran di sekolah [5].

Aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat berlanjut hingga masa remaja dan dewasa. Kebiasaan aktif bergerak yang ditanamkan sejak usia dini dapat membantu menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular [6]. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai aktivitas fisik perlu diberikan sejak sekolah dasar agar anak memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas sehari-hari. Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan pola bermain anak menyebabkan berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan. Banyak anak lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan menonton televisi, bermain game, atau menggunakan telepon pintar dibandingkan melakukan permainan fisik bersama teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan anak memiliki lebih sedikit kesempatan untuk mengembangkan kemampuan motorik, termasuk keseimbangan, koordinasi, serta keterampilan sosial [2].

Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah menunjukkan bahwa edukasi mengenai aktivitas fisik efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang dipadukan dengan aktivitas fisik mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur [7]. Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Jayadilaga dkk. menunjukkan bahwa edukasi mengenai aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaatnya bagi kesehatan, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup aktif sejak usia dini [8]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah

Sekolah merupakan lingkungan yang sangat strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak. Melalui berbagai kegiatan seperti olahraga, permainan edukatif, senam, serta aktivitas fisik lainnya, sekolah dapat berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. SD Negeri 101900 Lubuk Pakam sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan perilaku hidup sehat melalui proses edukasi serta pembiasaan aktivitas fisik pada peserta didik. Dari sudut pandang fisioterapi, aktivitas fisik merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan sistem gerak, meningkatkan kebugaran tubuh, serta mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal sejak usia dini [9]. Sebagai tenaga kesehatan yang berfokus pada fungsi dan gerak tubuh, fisioterapis memiliki peran dalam memberikan edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik, menjaga postur tubuh yang baik, serta mendorong penerapan gaya hidup aktif pada anak usia sekolah. Edukasi sejak dini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan penyuluhan bertema “Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam” perlu dilaksanakan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat pada siswa. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa dapat memahami manfaat aktivitas fisik, membiasakan perilaku hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi kebiasaan sedentari, serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidupnya. Dengan demikian, anak-anak diharapkan dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, aktif, dan berprestasi. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan kebugaran tubuh, sehingga dapat terbentuk perilaku hidup aktif dan sehat sejak usia dini.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan rancangan pre-experimental dengan pendekatan one-group pre-test and post-test design. Rancangan ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, seluruh peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Selanjutnya, peserta mengikuti penyuluhan melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, diskusi, dan sesi tanya jawab. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta kembali diberikan kuesioner post-test dengan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Efektivitas kegiatan dianalisis dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji statistik Paired Sample t-Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Rancangan ini dipilih karena sederhana, mudah diterapkan pada kegiatan edukasi di sekolah, serta mampu menggambarkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta [10].

2.1 Peserta Kegiatan

Peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa-siswi SD Negeri 101900 Lubuk Pakam yang termasuk dalam kelompok usia sekolah dasar. Sasaran ini dipilih karena anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat, sehingga memerlukan pemahaman yang memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain siswa, kegiatan ini juga melibatkan guru sebagai pendamping yang berperan dalam membantu mengatur dan mengondisikan peserta selama kegiatan

berlangsung. Dengan adanya keterlibatan siswa dan guru, diharapkan pesan-pesan kesehatan yang disampaikan dapat diimplementasikan secara berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah [10,11].

2.2 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar dilaksanakan di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang sangat strategis untuk memberikan edukasi kesehatan kepada anak usia sekolah. Sekolah yang menerapkan pendekatan promosi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat serta meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini [11]. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari dan tanggal yang telah disepakati bersama pihak sekolah dengan menyesuaikan jadwal pembelajaran agar tidak mengganggu proses belajar mengajar siswa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka (luring), sehingga memungkinkan adanya interaksi langsung antara tim penyuluh dan peserta selama kegiatan berlangsung.

2.3 Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan lancar. Pada tahap ini, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru SD Negeri 101900 Lubuk Pakam mengenai tujuan kegiatan, waktu pelaksanaan, lokasi, serta teknis pelaksanaannya. Selanjutnya, tim menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Materi yang disiapkan mencakup pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, dampak kurangnya aktivitas fisik, serta pentingnya membiasakan aktivitas fisik setiap hari [10,12]. Selain penyusunan materi, tim juga menyiapkan media edukasi seperti slide presentasi, poster, leaflet, dan gambar-gambar menarik untuk membantu mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan media edukasi yang tepat merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta minat peserta terhadap materi [10,13]. Berbagai sarana dan prasarana pendukung seperti laptop, LCD proyektor, pengeras suara, dan alat tulis juga dipersiapkan sebelum kegiatan dilaksanakan. Persiapan yang baik diharapkan dapat mendukung tercapainya tujuan penyuluhan secara optimal [12].

2.4 Proses Pelaksanaan Kegiatan

Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan acara pembukaan yang dilaksanakan oleh tim pelaksana bersama pihak sekolah. Pada tahap ini dilakukan pengenalan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pemberian motivasi kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi peserta, kegiatan diawali dengan ice breaking atau permainan sederhana yang melibatkan seluruh siswa [11].



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Selanjutnya, tim pelaksana memberikan materi penyuluhan yang mencakup pengertian aktivitas fisik, manfaatnya bagi kesehatan dan pertumbuhan anak, berbagai jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk anak sekolah dasar, serta dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik. Penyampaian materi dilakukan dengan bantuan media presentasi dan gambar edukatif agar lebih mudah dipahami oleh peserta [10,13]. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi beberapa gerakan aktivitas fisik sederhana, seperti peregangan, senam ringan, dan latihan keseimbangan yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Seluruh peserta kemudian diajak untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh tim pelaksana, sehingga mereka dapat mempraktikkan secara langsung aktivitas fisik yang benar dan aman sesuai prinsip gerak yang sehat [9,14].

Pada tahap selanjutnya, dilaksanakan sesi tanya jawab dan diskusi sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta atas materi yang telah disampaikan. Tim pelaksana memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan serta merespons beberapa pertanyaan sederhana yang berkaitan dengan materi penyuluhan. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman peserta sekaligus mengukur efektivitas penyampaian materi yang telah dilakukan [10,12]. Selanjutnya, kegiatan ditutup dengan penyampaian rangkuman materi, pemberian motivasi kepada peserta agar membiasakan perilaku hidup aktif setiap hari, serta pelaksanaan dokumentasi bersama seluruh peserta dan pihak sekolah. Melalui rangkaian kegiatan tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat mendukung terciptanya kebiasaan hidup sehat sejak dini [13,11].

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam” telah dilaksanakan di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai aktivitas fisik, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, diskusi, serta sesi tanya jawab. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata post-test dibandingkan dengan nilai rata-rata pre-test yang diperoleh peserta.

Tabel 1. Hasil Analisis Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	n	Mean (%)	SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre-test	30	61,3	12,4	35	85
Post-test	30	87,7	8,6	65	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan adalah $61,3 \pm 12,4$, sedangkan setelah penyuluhan mengalami peningkatan menjadi $87,7 \pm 8,6$. Selain peningkatan pada nilai rata-rata, variasi skor siswa juga menjadi lebih seragam setelah penyuluhan, yang ditunjukkan oleh menurunnya nilai standar deviasi pada hasil post-test.

Tabel 2. Persentase Peningkatan Pengetahuan Siswa

Variabel	Mean (%)
Pre-test	61,3
Post-test	87,7
Selisih	26,4
Persentase Peningkatan	43,1%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebesar 43,1% setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test terhadap Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Mean \pm SD	Selisih Mean	p-value
Pre-test	$61,3 \pm 12,4$	26,4	0,001
Post-test	$87,7 \pm 8,6$		

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari $0,05$ ($0,001 < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian, penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 101900 Lubuk Pakam.

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 101900 Lubuk Pakam secara signifikan. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 61,3% sebelum penyuluhan menjadi 87,7% setelah penyuluhan, dengan persentase peningkatan sebesar 43,1%. Hasil uji statistik juga memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang aktivitas fisik. Peningkatan pengetahuan tersebut didukung oleh penerapan metode penyuluhan yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi gerakan aktivitas fisik, serta diskusi. Menurut Mears dan Jago [14] intervensi pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya aktivitas fisik sekaligus mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat. Sekolah menjadi setting yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan karena anak berada pada tahap perkembangan yang relatif mudah menerima informasi baru..

Selain itu, penggunaan metode demonstrasi dalam kegiatan penyuluhan memungkinkan siswa untuk memahami materi melalui pengalaman langsung. Sallis et al. [15] menjelaskan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pembelajaran pasif karena peserta dapat menghubungkan informasi yang diperoleh dengan praktik nyata. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh materi secara teori, tetapi juga ikut mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan ini turut mendukung temuan García-Hermoso et al. [16] yang menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik dapat menjadi langkah awal dalam pembentukan perilaku hidup aktif pada anak usia sekolah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, fungsi kognitif, serta prestasi akademik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan sejak usia sekolah dasar menjadi sangat penting untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat yang dapat berlanjut hingga usia dewasa. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini telah berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan, yaitu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan edukasi melalui penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam upaya promotif dan preventif guna meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan bertema “Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Anak Sekolah Dasar” di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam diikuti oleh 30 siswa dan berlangsung dengan baik melalui rangkaian pre-test, penyampaian materi, demonstrasi aktivitas fisik, diskusi, serta post-test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 61,3% pada pre-test menjadi 87,7% pada post-test atau meningkat sebesar 43,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk menumbuhkan perilaku hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah, serta perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, staf, dan seluruh siswa SD Negeri 101900 Lubuk Pakam atas izin, dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan sivitas akademika Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik serta mendukung terwujudnya perilaku hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- [3] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451–1462.
- [4] Singh AS, Saliassi E, van den Berg V, Uijtdewilligen L, de Groot RHM, Jolles J, et al. Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4128.
- [5] Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2022;47(Suppl 1):S197–S239.
- [6] World Health Organization. *Global Status Report on Physical Activity 2022*. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [7] Mears R, Jago R. Effectiveness of school-based physical activity interventions on physical activity, health knowledge, and health behaviours among children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2022;19(1):112.
- [8] Jayadilaga Y, Handayani M, Fitri AU, Istiqamah NF, Rachman DA, Darlis I, Kas SR. Edukasi Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023;1(2):187–190.
- [9] World Physiotherapy. *Policy Statement: Physical Activity and Physiotherapy*. London: World Physiotherapy; 2023.
- [10] Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2021.
- [11] UNESCO. *Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators*. Paris: UNESCO; 2021.
- [12] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- [13] World Health Organization. *Health Promotion: An Effective Guide to Health Education Practice*. Geneva: World Health Organization; 2021.
- [14] Fitriani S. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2020.
- [15] Sallis JF, Owen N, Fisher EB. Ecological models of health behavior and physical activity promotion among children and adolescents. *Health Education Research*. 2021;36(4):401–415.
- [16] García-Hermoso A, Ramírez-Vélez R, Sáez de Asteasu ML, Martínez-Vizcaíno V. Effects of physical activity on cognition and academic performance in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2023;53(2):321–338.