

## Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar

Sudirman Burhanuddin<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Muhammad Ivan Miftahul Aziz<sup>3</sup>, Andi Sahrul Jahrir<sup>4</sup>, Awaluddin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [Sudirman.burhanuddin@unm.ac.id](mailto:Sudirman.burhanuddin@unm.ac.id)

[juhanis@unm.ac.id](mailto:juhanis@unm.ac.id)

[muhhammad.ivan@unm.ac.id](mailto:muhhammad.ivan@unm.ac.id)

[andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id](mailto:andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id)

[awaluddin@unm.ac.id](mailto:awaluddin@unm.ac.id)

### Artikel info

**Abstract.** *The activity aims to raise awareness about physical fitness and nutritional status in elementary school students through community service programmes. This activity is conducted in some primary schools in Makassar City with a participatory method involving students, teachers, and parents. The program consists of a series of activities that include socialization on the importance of physical fitness and balanced nutrition, fitness training, and monitoring of the nutritional status of students. Socialization is carried out through seminars and workshops held on a regular basis with material prepared by nutritionists and fitness instructors. In addition, students are given modules and easy-to-understand practical guidance to apply in everyday life. Fitness training involves enjoyable physical activities such as gymnastics, sports games, and basic fitness exercises that are tailored to students' age and abilities. Nutrition monitoring is done by measuring the weight, height, and body mass index of students before and after the course. The results showed students' awareness of the importance of physical fitness and good nutrition. The program has succeeded in creating a school environment that is more concerned with physical fitness and nutrition, as well as involving the entire school community in efforts to improve the health of students*

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa sekolah dasar melalui program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan di beberapa sekolah dasar di Kota Makassar dengan metode partisipatif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Program ini terdiri dari serangkaian aktivitas yang meliputi sosialisasi tentang pentingnya kebugaran jasmani dan gizi seimbang, pelatihan kebugaran, dan pemantauan status gizi siswa. Sosialisasi dilakukan melalui seminar dan workshop yang diadakan secara rutin dengan materi yang disusun oleh ahli gizi dan instruktur kebugaran. Selain itu, siswa diberikan modul dan panduan praktis yang mudah dipahami untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan kebugaran melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan seperti senam, permainan olahraga, dan latihan kebugaran dasar yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa. Pemantauan status gizi dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh siswa sebelum dan sesudah program. Hasil kegiatan menunjukkan kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dan gizi yang baik. Program ini berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kebugaran jasmani dan gizi, serta melibatkan seluruh komunitas sekolah dalam upaya peningkatan kesehatan siswa.

### Keywords:

*Physical fitness;  
nutritional status;  
primary students;  
Child health).*

### Corresponden author:

Email: [awaluddin@unm.ac.id](mailto:awaluddin@unm.ac.id)



artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY -4.0

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan dua komponen penting yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Di masa ini, anak-anak berada pada fase kritis di mana kebutuhan akan nutrisi yang tepat dan aktivitas fisik yang memadai sangat diperlukan untuk mendukung proses belajar, pertumbuhan fisik, serta perkembangan mental dan social (Uce, 2017). Namun, berbagai penelitian dan data menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang mengalami berbagai masalah terkait kebugaran jasmani dan gizi. Kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang buruk, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, sering kali menjadi faktor utama yang menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, dan penurunan performa akademis (Nurliana et al., 2023). Dalam konteks ini, peningkatan kesadaran tentang kebugaran jasmani dan status gizi di kalangan siswa sekolah dasar menjadi sangat penting. Pendidikan tentang gizi yang seimbang dan dorongan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik anak, tetapi juga untuk mendukung perkembangan kognitif dan emosional mereka (Muhtar & Lengkana, 2021). Dengan pemahaman yang lebih baik, siswa diharapkan dapat membuat pilihan hidup yang lebih sehat yang akan berdampak positif dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, kegiatan peningkatan kesadaran kebugaran jasmani dan status gizi ini dirancang untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada siswa sekolah dasar. Kegiatan ini meliputi berbagai program yang interaktif dan menyenangkan, seperti olahraga bersama, seminar gizi, dan workshop. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga diharapkan dapat memperkuat pesan-pesan yang disampaikan sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Kegiatan "Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar diharapkan mampu memberikan dampak seperti:

1. Peningkatan pemahaman kepada guru dan orang tua siswa mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa.
2. Baik guru maupun orang tua mampu menyediakan berbagai kegiatan fisik yang menarik dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Menciptakan sinergi antara rumah dan sekolah dalam penerapan pola hidup sehat.
4. Mendorong sekolah untuk menyediakan fasilitas dan program yang mendukung kebugaran jasmani dan gizi siswa.

Kegiatan PkM juga dilaksanakan untuk menjawab permasalahan mitra yaitu belum pernah dilakukan intervensi terkait peningkatan kesadaran dan status gizi bagi siswa di sekolah yang menjadi sasaran pengabdian. Dengan pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan akan tercipta generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan status gizi yang optimal. Pada akhirnya, upaya ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak-anak dan membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka.

## Metode

Pelaksanaan PkM ini dilaksanakan pada bulan April 2024 dengan sasaran siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. Berikut dijelaskan beberapa metode yang digunakan dalam PkM tersebut:

1. Survei Awal: Dilakukan survei awal untuk menilai tingkat kesadaran, pengetahuan, dan praktik gizi serta kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.
2. Pengembangan Program: Berdasarkan hasil survei awal, dikembangkanlah program pendidikan dan intervensi gizi yang mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang dan kebugaran jasmani yang aktif serta penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung.
3. Implementasi Program: Program pendidikan dan intervensi gizi diimplementasikan di sekolah-sekolah dasar yang menjadi sampel penelitian.
4. Evaluasi: Dilakukan evaluasi terhadap efektivitas program melalui survei dan pengukuran ulang setelah implementasi program selama periode tertentu.

Pemilihan metode pelatihan dan peningkatan kesadaran didasari pada tujuan dan kebutuhan Guru, Orang tua dan Siswa Sekolah Dasar, serta ketersediaan sumber daya dan teknologi yang ada. Melalui kombinasi berbagai metode tersebut dapat menciptakan pelatihan yang komprehensif dan efektif dalam peningkatan kesadaran kebugaran jasmani dan status gizi siswa.

Tahapan pelaksanaan kegiatan Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar disusun dengan beberapa tahapan:

1. Tahap Pertama Persiapan:
  - a) Pembentukan Panitia Kegiatan dengan memilih panitia yang terdiri dari guru, orang tua, dan perwakilan siswa untuk mengkoordinasikan kegiatan.
  - b) Penyusunan Rencana Kegiatan dengan membuat rencana kegiatan yang mencakup tujuan, sasaran, jadwal, dan anggaran.
  - c) Koordinasi dengan Ahli dengan melakukan koordinasi dengan ahli gizi dan pelatih kebugaran untuk mendukung kegiatan.
2. Tahap Kedua Pelaksanaan Program:
  - a) Edukasi Gizi dengan menggelar seminar dengan ahli gizi untuk memperkenalkan pentingnya makanan sehat dan gizi seimbang.
  - b) Edukasi Kebugaran Jasmani Seminar Kebugaran dengan mengajak pelatih kebugaran untuk memberikan seminar tentang pentingnya kebugaran jasmani dan jenis-jenis olahraga yang bisa dilakukan.
  - c) Kemudian melakukan demonstrasi olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah atau di sekolah.
3. Tahap Ketiga Evaluasi dan Refleksi
  - a) Tes Kebugaran Jasmani dengan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengukur kemajuan siswa dalam aktivitas fisik.
  - b) Pengukuran Status Gizi dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan BMI untuk mengevaluasi status gizi siswa.
  - c) Refleksi Kegiatan dengan melakukan sesi refleksi bersama untuk mengevaluasi kegiatan dan mengevaluasi kesuksesan serta area perbaikan.

Setiap tahapan didukung dengan pengelolaan yang cermat, komunikasi yang efektif, dan pemantauan terus-menerus untuk memastikan tujuan dari kegiatan ini tercapai dengan baik.

## Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari pelaksanaan kegiatan Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar adalah sebagai berikut:

### 1. Peningkatan Kesadaran

Setelah implementasi program, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa sekolah dasar.



Gambar 1. Pemantauan Status Gizi

Dengan beberapa indikator yang terlihat diantaranya Terjadi peningkatan dalam partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang terjadwal dan terarah, seperti olahraga sekolah, senam pagi, atau kegiatan ekstrakurikuler yang berorientasi pada kebugaran jasmani. Kemudian peningkatan dalam pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Mereka mungkin dapat mengidentifikasi makanan sehat, memahami manfaat konsumsi buah dan sayur, serta memahami dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak. Dan keaktifan Siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan dan kampanye gizi yang diselenggarakan di sekolah, seperti seminar, lokakarya, atau kegiatan edukasi lainnya tentang gizi dan kebugaran jasmani.

### 2. Perubahan Pengetahuan dan Praktik

Siswa-siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan praktik pola makan yang sehat. Selain itu, terjadi peningkatan dalam partisipasi aktivitas fisik yang terjadwal dan terarah.



Gambar 1. Pengukuran Antropometri

Dapat dilihat dari Siswa-siswa mulai menerapkan pengetahuan baru mereka tentang gizi dengan cara mengubah pola makan mereka dan mampu mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang sehat dan memahami manfaatnya bagi tubuh. Kemudian Aktivitas fisik siswa yang terjadwal dan terarah dan peningkatan dalam keterampilan motorik dan koordinasi fisik siswa-siswa.

Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar yang mengikuti pelatihan ini telah memberikan dampak positif pada tingkat kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup siswa.

Siswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam kebugaran jasmani dan status gizi cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat. Mereka dapat memahami pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Peningkatan kesadaran akan kesehatan juga dapat mengurangi tingkat absensi sekolah akibat sakit dan meningkatkan tingkat kehadiran siswa di sekolah (Sitompul et al., 2023).

Siswa yang sehat secara fisik dan gizi cenderung memiliki konsentrasi dan fokus yang lebih baik di sekolah, yang dapat berdampak positif pada prestasi akademik mereka (Boro et al., 2023). Pengetahuan tentang gizi yang baik juga dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki kemampuan belajar, dan memperpanjang masa perhatian siswa di kelas. Siswa yang terlatih dalam kebugaran jasmani dan memiliki status gizi yang baik memiliki peluang yang lebih besar untuk menjalani gaya hidup yang berkualitas dan aktif di masa dewasa (Litaay et al., 2021).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang yang menjaga tingkat kebugarannya dengan baik cenderung memiliki fokus dan konsentrasi yang lebih baik dalam lingkungan akademis. Selain itu, daya tahan fisik yang diperoleh melalui latihan dapat menjadi aset berharga dalam menghadapi tuntutan fisik dan mental yang mungkin dihadapi oleh seseorang selama proses pendidikan mereka. (Reigal et al, 2020) (Rahman D, 2023).

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan, dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki Kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani dengan kategori rendah (Saputra, M.F et al, 2021).

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa sekolah dasar tidak hanya memberikan dampak positif pada tingkat kesehatan dan kesejahteraan mereka, tetapi juga berpotensi meningkatkan prestasi akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Program intervensi yang dikembangkan melalui pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam hal gizi dan kebugaran jasmani. Implementasi program mampu mengubah perilaku siswa menuju gaya hidup yang lebih sehat. Peningkatan kesadaran dan pengetahuan siswa tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka, tetapi juga pada prestasi akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Siswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam hal gizi dan kebugaran jasmani cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan aktif (Rohmah & Muhammad, 2021).

Hasil pengabdian ini memberikan landasan bagi pengembangan program-program serupa di sekolah dasar lainnya. Rekomendasi meliputi integrasi program ke dalam kurikulum sekolah secara terstruktur, pelatihan bagi guru, dan peningkatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pihak terkait lainnya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesehatan siswa, tetapi juga menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan masalah gizi dan penyakit terkait pola makan tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik di kalangan generasi muda.

## Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan PkM dan implementasi program, dapat disimpulkan terjadi bahwa adanya peningkatan pengetahuan bagi siswa sekolah dasar dikota Makassar terkait dengan Pentingnya Gizi dan Kebugaran Jasmani, Kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur menjadi kunci dalam menjaga kesehatan siswa, sedangkan saran yaitu penting untuk melanjutkan sosialisasi dan edukasi ini kepada para siswa dalam skala yang lebih besar dan tentunya pendalaman materi teori dengan jadwal sesi acara yang lama.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kerjasama yang luar biasa dari seluruh staf sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan inspiratif. Tanpa kontribusi dari setiap individu, visi dan misi sekolah ini tidak akan tercapai dengan baik. Semoga segala bentuk pengabdian yang telah diberikan mendapatkan balasan kebaikan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

## Daftar Rujukan

- Boro, R. M., Hasan, T., & Fanny, L. (2023). Perbedaan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Sd Yang Mendapat Progas Dan Yang Tidak Mendapat Progas Di Kabupaten Kupang--Provinsi Ntt. *Media Gizi Pangan*, 30(1), 1–9.
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Others. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. Cv Salam Insan Mulia.
- Nurliana, G. F., Mufidah, A. S., Swadasi, H., Rifqoh, F. M., Athoillah, M. I., Rahmayani, I., Solihah, D. A., Aulia, A. F. N., Syafina, S. N. S. B., Purwono, S., & Others. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Dan Gizi Buruk Dengan Inovasi Makanan Sesuai Dengan Perekonomian Di Desa Sidoagung, Kecamatan Sruweng, Kabupaten Kebumen. *Kampelmas*, 2(2), 1393–1407.
- Rahman, D. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19?. *Jurnal Patriot*, 5(4), 218-224. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i4.1050>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. D., Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical fitness level is related to attention and concentration in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 477122.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>.
- Sitompul, M., Haro, M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Pemahaman Pola Hidup Sehat Di Era Endemi Melalui Penyuluhan Kesehatan Di Labschool Unai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(5), 1788–1797.

Uce, L. (2017). The Golden Age: Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 77–92.