

## Gerakan Hidup Sehat Sejak Dini: Edukasi Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Aktif Bagi Siswa SD

Muh Ali Akbar <sup>1,\*</sup>, Iyan Nurdiyan Haris <sup>1</sup>, Harry Syahputra Nasution <sup>2</sup>, Ayu Purnama Wenly <sup>3</sup>, Andi Amry Yahya <sup>4</sup>, Erna <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan; Universitas Sembilan Belas November Kolaka; e-mail: [muhalikbar6@gmail.com](mailto:muhalikbar6@gmail.com), [iyanhariss@usn.ac.id](mailto:iyanhariss@usn.ac.id), [ernaern3012@gmail.com](mailto:ernaern3012@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan; Universitas Pamulang; e-mail: [saputraharry66@gmail.com](mailto:saputraharry66@gmail.com)

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan; Universitas Negeri Jakarta; e-mail: [ayu.purnama@unj.ac.id](mailto:ayu.purnama@unj.ac.id)

<sup>4</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan; Yayasan Pendidikan Ujung Pandang Makassar; e-mail: [andiamryyahya@gmail.com](mailto:andiamryyahya@gmail.com)

\* Korespondensi: e-mail: [muhalikbar6@gmail.com](mailto:muhalikbar6@gmail.com)

Submitted: 18/04/2026; Revised: 23/04/2026; Accepted: 29/04/2026; Published: 30/06/2026

### Abstract

*The low level of physical activity among elementary school students in Kolaka Regency poses a potential risk to children's health and overall development. This community service program aimed to improve students' knowledge and active lifestyle behaviors through educational interventions and the habituation of physical activity. The program was implemented over a two-month period using an educational, participatory, and practical approach, which included health education sessions, game-based physical activity practices, and the implementation of daily movement routines at school. Evaluation was conducted through pre-test and post-test assessments, as well as observations of student participation. The results indicated a significant improvement in students' knowledge, as reflected in the comparison between pre-test and post-test scores, along with increased participation in daily physical activities. The habituation of regular physical activity also contributed to the development of active lifestyle behaviors among students. This program contributes to enhancing awareness of healthy living and has the potential to serve as a practical and scalable intervention model for elementary schools.*

**Keywords:** Health education, Healthy living, Physical activity

### Abstrak

Rendahnya aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Kolaka berpotensi berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup aktif siswa melalui program edukasi dan pembiasaan aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan selama dua bulan dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif melalui sosialisasi, praktik aktivitas fisik berbasis permainan, serta penerapan gerakan harian di sekolah. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta observasi partisipasi siswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test, serta peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik harian. Pembiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi dalam membentuk perilaku hidup aktif pada siswa. Program ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dan berpotensi menjadi model intervensi yang mudah diterapkan di sekolah dasar.

**Kata kunci:** Pendidikan kesehatan, Gaya hidup sehat, Aktivitas fisik

## 1. Pendahuluan

Anak usia sekolah dasar merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik, kesehatan mental, dan kemampuan sosial anak. Namun, dalam beberapa tahun terakhir terlihat adanya penurunan tingkat aktivitas fisik yang diikuti dengan meningkatnya perilaku sedentari, sehingga menjadi perhatian serius baik di tingkat global maupun nasional. *World Health Organization* merekomendasikan agar anak dan remaja melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular, tetapi kondisi di Indonesia menunjukkan bahwa anjuran ini belum sepenuhnya terpenuhi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 37,4% penduduk usia  $\geq 10$  tahun masih tergolong kurang aktif secara fisik, yang mengindikasikan bahwa perilaku hidup aktif belum menjadi kebiasaan di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Kondisi ini menunjukkan bahwa sejak usia sekolah dasar, anak-anak sudah berisiko mengalami kurangnya aktivitas fisik. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi hal tersebut adalah meningkatnya gaya hidup sedentari, seperti penggunaan gawai, menonton televisi, dan bermain game secara berlebihan, yang membuat anak lebih banyak menghabiskan waktu dalam kondisi minim gerak. Bahkan, sekitar satu dari enam penduduk Indonesia diketahui memiliki pola hidup sedentari dalam kesehariannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Hal ini juga diperkuat oleh hasil kajian yang menyebutkan bahwa gaya hidup sedentari dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berdampak pada status gizi dan kesehatan anak (Mayasari, 2025).

Dampak rendahnya aktivitas fisik pada anak cukup besar, tidak hanya terhadap kondisi fisik, tetapi juga perkembangan secara keseluruhan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas, terutama akibat tingginya perilaku sedentari dan penggunaan teknologi digital yang berlebihan (Poloalo et al., 2025). Selain itu, kebiasaan minim gerak juga dapat menghambat perkembangan keterampilan motorik kasar serta meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular sejak usia dini (Hadi et al., 2023). Jika kondisi ini terus berlanjut, dalam jangka panjang dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Berbagai kajian ilmiah juga telah menegaskan adanya hubungan yang erat antara tingkat aktivitas fisik dengan status kesehatan anak. Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari berpengaruh terhadap status gizi serta dapat menurunkan kualitas kesehatan secara keseluruhan (Cicik et al., 2023). Oleh karena itu, pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah dasar menjadi langkah penting sebagai upaya pencegahan dini dalam menjaga kesehatan anak. Hal ini juga diperkuat oleh data kesehatan nasional yang menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai tantangan dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan perilaku hidup sehat anak. Publikasi Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024

yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik menekankan pentingnya intervensi yang bersifat promotif dan preventif sebagai bagian dari upaya pembangunan sumber daya manusia. Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik pada anak perlu dilakukan secara lebih terarah melalui pendekatan yang tidak hanya edukatif, tetapi juga aplikatif dan berkelanjutan.

Permasalahan rendahnya aktivitas fisik juga cukup terlihat di kawasan Indonesia bagian timur, termasuk di Sulawesi Tenggara dan Kabupaten Kolaka. Wilayah ini masih menghadapi berbagai keterbatasan, mulai dari akses terhadap sarana aktivitas fisik, kurangnya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan, hingga rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup aktif. Faktor kondisi geografis, keterbatasan fasilitas olahraga, serta belum optimalnya pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar turut memengaruhi rendahnya tingkat aktivitas fisik anak.

Jika dilihat pada tingkat regional, data menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia  $\geq 10$  tahun di Provinsi Sulawesi Tenggara yang tergolong kurang aktif secara fisik mencapai 69,5%, yang menandakan bahwa sebagian besar masyarakat belum memenuhi standar aktivitas fisik yang dianjurkan. Angka ini menunjukkan bahwa perilaku hidup aktif masih menjadi tantangan serius di daerah tersebut. Pada tingkat kabupaten, kondisi serupa juga terlihat di Kabupaten Kolaka, di mana sekitar 59,1% penduduk masih tergolong kurang aktif secara fisik. Artinya, lebih dari setengah populasi belum memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang memadai, yang tentu berpotensi berdampak pada kesehatan masyarakat, termasuk anak usia sekolah dasar. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena kebiasaan aktivitas fisik anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya di sekitarnya. Jika keluarga dan masyarakat terbiasa dengan gaya hidup kurang aktif, anak cenderung mengikuti pola tersebut.

Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak dapat berdampak pada perkembangan motorik dan kesehatan jangka panjang (Hadi et al., 2023), serta meningkatkan risiko obesitas sejak usia dini (Poloalo et al., 2025). Selain itu, keterbatasan fasilitas dan minimnya ruang terbuka untuk bermain juga menjadi tantangan dalam mendorong anak untuk lebih aktif bergerak. Pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai media aktivitas fisik juga masih belum optimal. Padahal, pendekatan berbasis aktivitas lokal, seperti permainan tradisional, terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik anak, khususnya di wilayah Sulawesi Tenggara (Maronta et al., 2022). Di Kabupaten Kolaka sendiri, permasalahan ini semakin kompleks karena belum adanya program pembiasaan hidup aktif yang terintegrasi antara sekolah dan lingkungan keluarga. Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dasar masih cenderung terbatas pada jam pelajaran formal, sehingga belum cukup untuk membentuk kebiasaan hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kurangnya program edukasi yang sistematis dan berkelanjutan terkait pola hidup sehat juga menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan siswa.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif, inovatif, dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar. Program “Gerakan Hidup Sehat Sejak Dini: Edukasi

Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Aktif bagi Siswa Sekolah Dasar” menjadi relevan untuk dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta praktik aktivitas fisik melalui pendekatan yang menekankan pengalaman langsung dan pembiasaan. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan PKM ini memiliki urgensi sebagai langkah preventif dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini, meningkatkan aktivitas fisik siswa, serta mendukung terbentuknya generasi yang sehat, aktif, dan produktif, khususnya di Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara. Di sisi lain, berbagai upaya peningkatan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar sebenarnya telah banyak dilakukan melalui beragam pendekatan, mulai dari edukasi kesehatan, pembelajaran pendidikan jasmani, hingga intervensi berbasis sekolah.

Program-program tersebut umumnya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga mendorong keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar pembelajaran formal. Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pola hidup sehat. Sebagai contoh, program edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik aktivitas fisik sederhana terbukti dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan (Cicah et al., 2023). Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) juga dinilai efektif karena sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang menyukai aktivitas bermain, sehingga mampu meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani (Hadi et al., 2023). Tidak hanya itu, beberapa program juga telah mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pembentukan nilai-nilai karakter, seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin, yang terbukti berperan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif sekaligus mengembangkan aspek afektif siswa (Jayadilaga et al., 2023).

Namun demikian, sebagian besar program yang sudah dilakukan masih bersifat parsial dan umumnya hanya berupa sosialisasi atau pelatihan jangka pendek, sehingga belum terintegrasi dalam bentuk pembiasaan yang berkelanjutan. Selain itu, pelaksanaan program aktivitas fisik di daerah, khususnya di wilayah luar perkotaan seperti Sulawesi Tenggara, masih menghadapi berbagai keterbatasan. Banyak program yang belum sepenuhnya mempertimbangkan kondisi lokal, keterbatasan sarana, maupun pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai media aktivitas fisik. Akibatnya, program yang dijalankan sering kali tidak bertahan lama dan belum mampu memberikan perubahan perilaku yang signifikan pada siswa. sebelumnya yang belum menunjukkan dampak nyata dari intervensi yang dilakukan.

## **2. Metode Pelaksanaan**

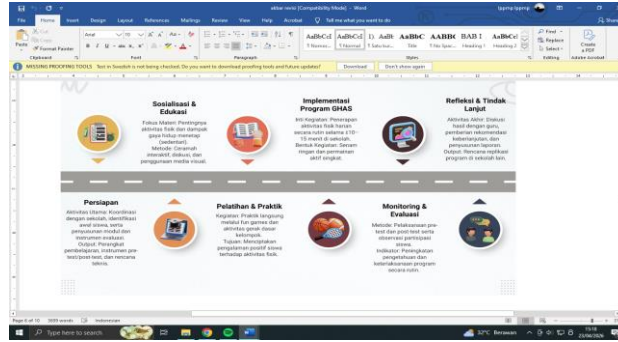
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan aplikatif, dengan melibatkan siswa sekolah dasar secara aktif sebagai subjek utama kegiatan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada periode Desember 2025 hingga Januari 2026, yang dilakukan secara bertahap dan tidak setiap hari, menyesuaikan dengan jadwal sekolah serta kebutuhan program di lapangan. Pendekatan partisipatif dalam kegiatan ini menekankan pentingnya keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran.

Pendekatan partisipatif juga dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa karena memberikan ruang bagi peserta didik untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran (Vaughn et al., 2021). Melalui keterlibatan tersebut, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga ikut aktif dalam proses pembentukan pemahaman dan perubahan perilaku. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan pengalaman belajar yang lebih bermakna dalam konteks intervensi berbasis sekolah (Vaughn et al., 2021).

Pendekatan edukatif yang digunakan berfokus pada pemberian pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup sehat sebagai dasar dalam membentuk sikap dan kebiasaan yang lebih baik. Upaya ini dinilai efektif dalam mendorong peningkatan aktivitas fisik sekaligus mengurangi perilaku sedentari pada anak (Hamulka et al., 2023). Untuk memperkuat keterlibatan siswa, kegiatan ini juga mengintegrasikan strategi yang mendorong munculnya motivasi intrinsik. Hal ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa keterlibatan individu akan lebih optimal jika kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dapat terpenuhi (Deci & Ryan, 2020). Program edukasi yang terintegrasi dengan aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak secara signifikan, terutama jika dilakukan secara berkelanjutan (Hamulka et al., 2023).

Pendekatan aplikatif ini diwujudkan melalui praktik langsung aktivitas fisik yang memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman nyata (*learning by doing*). Pendekatan *experiential learning* memungkinkan siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui pengalaman langsung, yang terbukti meningkatkan retensi dan keterlibatan belajar (Seaman et al., 2022). Dengan cara ini, siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga langsung mempraktikkannya, sehingga pemahaman yang terbentuk menjadi lebih kuat dan mudah diingat (Seaman et al., 2022). Kegiatan ini juga menekankan pentingnya pembiasaan melalui aktivitas yang dilakukan secara rutin. Kebiasaan yang dibentuk melalui pengulangan dalam situasi yang relatif sama cenderung lebih mudah bertahan dalam jangka panjang (Gardner et al., 2022). Pembentukan kebiasaan melalui aktivitas yang dilakukan secara berulang dalam konteks yang konsisten merupakan salah satu strategi efektif dalam perubahan perilaku jangka panjang (Gardner et al., 2022) (Lally et al., 2021).

Pendekatan ini turut didukung oleh pandangan bahwa perilaku seseorang tidak terbentuk secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara diri individu, lingkungan, dan kebiasaan yang dilakukan (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dalam konteks ini, peran lingkungan sekolah menjadi sangat penting, terutama melalui dukungan guru dan interaksi dengan teman sebaya yang dapat mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak dalam kesehariannya. Sasaran utama kegiatan adalah siswa sekolah dasar kelas IV dan V, dengan melibatkan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan serta guru kelas sebagai sasaran pendukung dalam pelaksanaan dan keberlanjutan program.



Sumber: Hasil Pengolahan Data (2026)

Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini telah dilaksanakan di salah satu sekolah dasar di Kabupaten Kolaka selama dua bulan. Kegiatan ini melibatkan siswa kelas IV dan V sebagai sasaran utama. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu edukasi, praktik aktivitas fisik, implementasi program Gerakan Harian Aktif Siswa (GHAS), serta evaluasi kegiatan. Pada tahap awal, dilakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, ditandai dengan keaktifan dalam mengikuti sesi diskusi dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya, pada tahap praktik, siswa dilibatkan dalam berbagai aktivitas fisik berbasis permainan yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan secara menyenangkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa aktif terlibat dalam kegiatan dan menunjukkan peningkatan partisipasi dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada tahap implementasi, program Gerakan Harian Aktif Siswa (GHAS) mulai diterapkan secara rutin di sekolah dengan durasi  $\pm 10-15$  menit setiap hari. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk senam ringan, permainan sederhana, dan aktivitas gerak lainnya yang mudah dilakukan tanpa memerlukan peralatan khusus.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2026)

Gambar 2. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan siswa menggunakan pre-test dan post-test, serta observasi terhadap perubahan perilaku aktivitas fisik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik harian, baik di lingkungan sekolah maupun di luar jam pembelajaran.

### **3.2. Pembahasan**

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung dan pembiasaan aktivitas fisik mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa. Temuan ini sejalan dengan teori *experiential learning* yang dikemukakan oleh (Kolb, 2015), yang menyatakan bahwa proses pembelajaran akan lebih efektif jika individu terlibat langsung dalam pengalaman konkret, refleksi, dan penerapan dalam kehidupan nyata. Dalam konteks kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami langsung aktivitas fisik, sehingga terbentuk pemahaman yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Keberhasilan program ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan *behavior change theory*, khususnya *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh (Bandura, 2018), yang menekankan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Melalui kegiatan praktik, interaksi sosial, serta dukungan lingkungan sekolah, siswa terdorong untuk mengadopsi perilaku hidup aktif secara bertahap.

Implementasi program Gerakan Harian Aktif Siswa (GHAS) sebagai bentuk pembiasaan aktivitas fisik harian menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan kegiatan ini. Hal ini sejalan dengan konsep habit formation theory yang menyatakan bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang dalam konteks yang sama akan membentuk kebiasaan yang relatif menetap (Lally et al., 2019). Dengan durasi aktivitas yang singkat namun dilakukan secara rutin, program GHAS mampu mendorong terbentuknya kebiasaan aktivitas fisik pada siswa.

Lebih lanjut, pendekatan ini juga didukung oleh rekomendasi (*World Health Organization*, 2020) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik rutin minimal 60 menit per hari pada anak, serta perlunya intervensi berbasis sekolah sebagai strategi efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Kegiatan PKM ini menjadi salah satu bentuk implementasi nyata dari rekomendasi tersebut, khususnya dalam skala mikro di lingkungan sekolah dasar.

Dari aspek motivasi belajar, penggunaan pendekatan fun learning dalam kegiatan praktik terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa. Hal ini sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh (Deci & Ryan, 2020), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik akan meningkat karena individu merasa senang, memiliki otonomi, dan terlibat secara aktif dalam suatu kegiatan. Aktivitas berbasis permainan yang diterapkan dalam program ini memberikan rasa menyenangkan dan kebebasan berekspresi bagi siswa, sehingga meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Hadi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu

meningkatkan keterampilan motorik dan partisipasi siswa secara signifikan. Selain itu, studi oleh (Lubans et al., 2019) mengungkapkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak.

Dari sisi konteks lokal, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh kesesuaian pendekatan dengan kondisi lingkungan di Kabupaten Kolaka. Hal ini sejalan dengan pendekatan *contextual learning theory* yang menekankan pentingnya keterkaitan antara materi pembelajaran dengan kondisi nyata di lingkungan peserta didik (Johnson, 2017). Pemanfaatan aktivitas sederhana dan lingkungan sekitar sebagai media pembelajaran membuat program ini lebih mudah diterima dan diimplementasikan oleh siswa.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan ini juga menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan yang relatif singkat serta perlunya komitmen dari pihak sekolah untuk melanjutkan program secara berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian oleh (Naylor et al., 2020) yang menyatakan bahwa keberhasilan program aktivitas fisik di sekolah sangat bergantung pada dukungan institusi dan keberlanjutan program setelah intervensi awal.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program PKM yang dirancang secara integratif meliputi edukasi, praktik, dan pembiasaan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kesadaran hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Pendekatan yang menggabungkan teori pembelajaran, perubahan perilaku, dan konteks lokal menjadikan program ini tidak hanya efektif, tetapi juga memiliki potensi untuk direplikasi dan dikembangkan pada skala yang lebih luas.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dapat disimpulkan bahwa program yang dirancang secara integratif melalui pendekatan edukasi, praktik, dan pembiasaan aktivitas fisik mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat, serta menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan fisik sehari-hari. Implementasi program Gerakan Harian Aktif Siswa (GHAS) sebagai bentuk pembiasaan aktivitas fisik harian terbukti efektif dalam mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penggunaan pendekatan berbasis permainan (*fun learning*) dan pemanfaatan lingkungan sebagai media aktivitas fisik mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara optimal. Program ini juga dinilai sesuai dengan kondisi lokal di Kabupaten Kolaka, sehingga dapat diimplementasikan dengan mudah dan berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh pihak sekolah. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa, tetapi juga memberikan model intervensi sederhana, aplikatif, dan berkelanjutan yang dapat direplikasi pada sekolah dasar lainnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah dasar di Kabupaten Kolaka yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa serta guru yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, penulis turut mengapresiasi semua pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya program ini dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Bandura, A. (2018). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Cicuh, L. H. M., Wulandari, R., & Sari, M. P. (2023). Aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 123–130.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, P. (2022). Habit formation and behavior change. *Annual Review of Psychology*, 73, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-011218>
- Hadi, A. J., Pratama, R. A., & Nugroho, S. (2023). Pengaruh aktivitas fisik berbasis permainan terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 45–53.
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2023). Effect of nutrition and physical activity education on children's behaviors: A systematic review. *Nutrients*, 15(3), 615. <https://doi.org/10.3390/nu15030615>
- Jayadilaga, R., Nur, M., & Arifin, Z. (2023). Integrasi nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 5(2), 89–97.
- Johnson, E. B. (2017). *Contextual Teaching and Learning: What It Is and Why It's Here to Stay*. Corwin Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Nasional Gaya Hidup Sedentari Masyarakat Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd ed.). Pearson Education.

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2019). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 49*(5), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J. J., Raine, L. B., & Biddle, S. J. H. (2019). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine, 50*(14), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095084>
- Maronta, Y., Sutarto, J., & Isdaryanti, B. (2022). *Pascasarjana Pengaruh Permainan Tradisional Sulawesi Tenggara terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. <http://pps.unnes.ac.id/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes/1223>
- Mayasari, I. (2025). Hubungan gaya hidup sedentari dengan status gizi anak. *Jurnal Kesehatan Dan Kebugaran, 7*(1), 15–22.
- Naylor, P. J., Nettlefold, L., Race, D., Hoy, C., Ashe, M. C., Higgins, J. W., & McKay, H. A. (2020). Implementation of school-based physical activity interventions: A systematic review. *Preventive Medicine, 72*, 95–115. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.034>
- Poloalo, A. R., Suryanto, E., & Rahman, F. (2025). Perilaku sedentari dan risiko obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20*(1), 55–63.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology, 60*, 101832.
- Seaman, J., Brown, M., & Quay, J. (2022). The evolution of experiential learning theory: Tracing lines of research in the JEE. *Journal of Experiential Education, 45*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1177/10538259211041293>
- Vaughn, L. M., Jacquez, F., & Lindquist-Grantz, R. (2021). Participatory research in schools: A framework for student engagement. *Educational Researcher, 50*(6), 410–419. <https://doi.org/10.3102/0013189X211006245>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO Press.