

KAMPANYE SEKOLAH SEHAT: OPTIMALISASI SEHAT FISIK DI SD MUHAMMADIYAH WONOKROMO I PLERET BANTUL**HEALTHY SCHOOL CAMPAIGN: OPTIMIZATION OF PHYSICAL HEALTH AT MUHAMMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL, WONOKROMO I, PLERET BANTUL****Fitri Arofiati¹, Ruhjana^{2*}, Akmal Zaki Asaduddin³, Muhammad Imron Rosadi⁴, Dyah Rivani⁵**^{1,3,4}Master of Nursing, Post Graduate Studies, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia²School of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia⁵School of Nursing, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia**Article Info****Article history:**

Received Mei, 10, 2025

Accepted Mei, 23, 2025

Published Mei, 26, 2025

Corresponding Author:**Ruhjana**

School of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Jl. Siliwangi (Ring Road Barat)
No. 63, Nogatirto, Gamping,
Sleman, Yogyakarta. 55292
Email:ruhjana@unisayogya.ac.id**ABSTRACT**

A community service program titled "Healthy Physical School Campaign" was conducted at SD Muhammadiyah Wonokromo I with the primary goal of improving the physical health of elementary school students. This initiative was implemented through a series of structured activities and educational efforts that involved the active participation of students, teachers, parents, and the local community. The methods used included health education delivered via mini-seminars, practical sessions on developing healthy school programs, routine sports sessions, workshops, and the promotion of hygiene practices. The results showed high enthusiasm from both teachers and students, as well as the formation of a shared commitment to implement the healthy school program plans that had been developed. Key feedback from participants emphasized the importance of scheduled routine sports and sustained community involvement. The school will follow up on these program plans, recognizing their potential benefits in creating a healthier learning environment and supporting students' optimal physical development, which in turn contributes to the overall improvement of education quality.

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat bertajuk "Kampanye Sekolah Sehat Fisik" telah dilaksanakan di SD Muhammadiyah Wonokromo I dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan fisik siswa sekolah dasar. Kegiatan ini diimplementasikan melalui serangkaian aktivitas terstruktur dan inisiatif edukatif yang melibatkan partisipasi aktif siswa, guru, orang tua, dan komunitas lokal. Metode yang digunakan meliputi penyampaian pendidikan kesehatan melalui mini seminar, praktik penyusunan program sekolah sehat, sesi olahraga rutin, lokakarya, dan promosi praktik kebersihan. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari guru dan siswa, serta terbentuknya komitmen bersama untuk mengimplementasikan rencana program sekolah sehat yang telah disusun. Masukan utama dari peserta adalah penjadwalan olahraga rutin dan pelibatan masyarakat secara berkelanjutan. Pihak sekolah akan menindaklanjuti rencana program tersebut mengingat potensi manfaatnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan fisik optimal siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, kesehatan fisik siswa sering kali diabaikan. Program sekolah sehat adalah elemen krusial dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif dan membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara fisik. SD Muhammadiyah Wonokromo 1, sebagai institusi pendidikan di Bantul, memiliki potensi signifikan untuk menerapkan program sekolah sehat fisik yang terintegrasi dan komprehensif (Cohen & et al, 2024). Kesehatan merupakan dasar krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Kampanye sekolah sehat adalah inisiatif strategis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan anak-anak di sekolah (Kandou et al., 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekolah sehat adalah institusi yang secara berkelanjutan berusaha meningkatkan lingkungan sekolah untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa. Sekolah sehat meliputi berbagai aspek, termasuk kebijakan gizi, pendidikan kesehatan, kebersihan lingkungan, dan program kesehatan psikososial (McHugh et al., 2020). Menurut Samino et al., (2020), kesehatan sekolah merupakan suatu sistem pendukung tercapainya standar kesehatan yang optimal bagi peserta didik melalui komponen pendidikan, lingkungan, dan akses terhadap layanan kesehatan yang baik. Hal ini didukung oleh dalam penelitiannya yang menekankan pentingnya program sekolah sehat dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan di kalangan pelajar.

Terdapat tiga prioritas yang harus dicapai melalui Kampanye Sekolah Sehat: yaitu gizi seimbang, kesehatan fisik, dan imunisasi. Kesehatan yang bergizi dicapai melalui pemahaman mengenai gizi seimbang berdasarkan isi piringku, dengan membiasakan pola makan dan minum yang seimbang; serta menghindari atau meminimalisir konsumsi makanan cepat saji, makanan dan minuman yang mengandung pemanis, pengawet, rendah serat, serta tinggi gula, garam, dan lemak; di samping penerapan kebiasaan kantin sehat (Anisa & Ramadan, 2021).

Selain itu, untuk mencapai kesehatan fisik, terdapat beberapa kebiasaan yang perlu diterapkan, seperti melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) seminggu sekali, melakukan gerakan peregangan saat pergantian jam pelajaran, mengoptimalkan Lompat, Lari, Lempar, Loncat (4L) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada waktu istirahat, serta meningkatkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga, serta membiasakan diri untuk berjalan kaki.

Untuk mewujudkan Kampanye Sekolah Sehat ini, salah satu sarannya adalah terlibatnya SD seluruh Indonesia. SD Muhammadiyah Wonokromo I merupakan SD milik persyarikatan Muhammadiyah dibawah pembinaan Majelis Pendidikan dan Kebudayaan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Pleret. Sekolah ini berdiri sejak tanggal 1 Agustus 1951 di atas tanah wakaf yang dulunya merupakan Sekolah Rakyat (SR). Pada tanggal 26 Februari 1977 keluar akte pengukuhan perguruan muhammadiyah sesuai kaidah perguruan dasar dan menengah muhammadiyah dengan SK Nomor e1/278/77. Dalam perkembangannya SD Muhammadiyah

Wonokromo I meraih beberapa prestasi baik dari segi prestasi siswa, sekolah maupun guru, hingga pada tahun 2008 memperoleh Akreditasi A. Dengan prestasi yang diraih, SD Muhammadiyah Wonokromo I senantiasa berkeinginan untuk melakukan inovasi dan mendukung program pemerintah, termasuk didalamnya KAMPANYE SEKOLAH SEHAT. Hal ini dilakukan khususnya dalam rangka mengoptimalkan kemampuan dan prestasi siswa yang dilandasi nilai-nilai agama sehingga terwujud pribadi yang cerdas, berprestasi, terampil, dan berwawasan Islam sesuai dengan visi dan misi SD Muhammadiyah Wonokromo.

Hasil analisis situasi yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah Wonokromo 1, ditemukan beberapa masalah:

1. Dampak covid-19 yang mengakibatkan anak-anak cenderung bermain game online (melalui *handphone*), sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang. Hal ini mengakibatkan anak-anak kurang memperhatikan pola makan, istirahat yang akhirnya kondisi kebugaran akan berpengaruh/menurun.
2. Sekolah belum memiliki program Sekolah Sehat yang merupakan upaya untuk membentuk pribadi yang sehat secara jasmani sehingga mendukung terwujudnya pribadi yang cerdas, berprestasi, terampil dan berwawasan Islam.
3. Kurangnya partisipasi siswa yang disebabkan karena informasi tentang manfaat kesehatan fisik yang terbatas.
4. Sekolah belum memiliki fasilitas yang memadai untuk kegiatan sekolah sehat fisik seperti belum memiliki lapangan olah raga, peralatan olah raga yang terbatas.
5. Keterbatasan waktu dikarenakan jadwal sekolah yang padat

Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

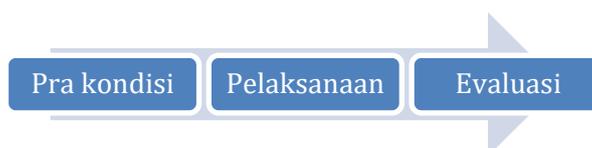
1. Meningkatkan pemahaman guru dan siswa mengenai komponen sehat fisik dalam program sekolah sehat;
2. Menginisiasi penyusunan program sekolah sehat dengan fokus pada aktivitas fisik di SD Muhammadiyah Wonokromo 1.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SD Muhammadiyah Wonokromo I Pleret Bantul ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan siswa dan guru, serta Focused Group Discussion (FGD) dengan guru. Metode ceramah dan tanya jawab dipilih karena memungkinkan penyampaian informasi secara terstruktur dan sistematis, yang sangat penting untuk topik kesehatan yang kompleks. Diskusi setelah ceramah dapat membantu memperjelas konsep dan menciptakan pemahaman yang lebih dalam. Metode diskusi meningkatkan keterlibatan siswa dan menciptakan suasana belajar yang lebih aktif. Ketika siswa diundang untuk berpartisipasi, motivasi mereka untuk belajar tentang kesehatan meningkat, dapat berbagi pengalaman dan perspektif mereka terkait isu kesehatan, sehingga menciptakan ruang belajar yang kolaboratif dan mendukung, serta dapat menciptakan ikatan

antar siswa dan membangun komunitas kelas yang lebih solid (Hajhosseini et al., 2016; Hargreaves, 2006). Metode FGD yang digunakan pada kegiatan ini karena mampu melibatkan keterlibatan peserta, sehingga menciptakan platform untuk berbagi pandangan dan pengalaman yang berbeda, memberikan kesempatan bagi peserta untuk memberikan umpan balik secara langsung terhadap program yang telah atau sedang dijalankan (Heary & Hennessy, 2002; O.Nyumba & et al, 2018). Umpan balik ini dapat digunakan untuk melakukan perbaikan dan pengembangan lebih lanjut dalam program.

Pelaksanaan kegiatannya melalui beberapa tahapan, yang sistematis, dimulai dari prakondisi, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan keberhasilan kegiatan kampanye sekolah sehat fisik sesuai dengan program Pemerintah. Diagram alur kegiatan ini dapat dilihat pada diagram 1.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian

a) Tahap pra kondisi

Pada tahap pra kondisi, tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melakukan berbagai persiapan untuk memastikan pelaksanaan kegiatan pengabdian, diantaranya koordinasi internal dan komunikasi dengan pihak SD Muhammadiyah Wonokromo I. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Survei awal

Survei ini dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah dan karakteristik peserta yang akan melakukan kegiatan. Berdasarkan survey, sebanyak 60 anak dari kelas V dan VI akan diikutkan sebagai peserta. Lokasi pelaksanaan kegiatan diputuskan di aula SD Muhammadiyah Wonokromo I, Pleret Bantul.

2. Koordinasi

Tim pengabdian masyarakat UMY bekerjasama dengan Unisa Yogyakarta kemudian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SD Muhammadiyah Wonokromo I, Rahya, SPd.I.,M.Pd yang kemudian menunjuk beberapa guru untuk dilibatkan dalam pelaksanaan pengabdian. Tim pelaksana kegiatan terdiri dari 5 orang pengabdian, tiga orang dosen (dua dari UMY dan satu dari Unisa Yogyakarta), dan 2 mahasiswa Magister Keperawatan UMY.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan kampanye sekolah sehat dimulai dengan pemberian materi tentang sekolah sehat fisik, menggunakan instrumen buku saku dari Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, yang meliputi:

1. Senam Kesegaran Jasmani

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan bentuk senam massal dengan rangkaian gerak tertentu dan diiringi musik, yang berguna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, senam kesegaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. SKJ ini dapat dilakukan seminggu sekali, dengan memilih beberapa versi yang telah tersedia atau menggunakan kreasi senam baru atau modifikasi senam lainnya.

2. Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran

Gerakan peregangan ini dapat dilakukan secara bersama-sama di dalam kelas sesaat sebelum memulai kegiatan pembelajaran dan dapat juga dilakukan ketika pergantian jam pelajaran atau saat istirahat. gerakan peregangan ini penting untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerak sendi. manfaat yang didapatkan adalah membuat sirkulasi darah jadi lebih baik, menjaga kesehatan sendi. membuat postur tubuh jadi lebih baik, mencegah atau menghindari otot tegang, menghilangkan kebosanan suasana belajar, dan menguatkan semangat belajar. Gerakan peregangan ini dapat dilakukan sambil berdiri ataupun duduk.

3. Optimalisasi 4 L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat)

Gerakan ini dengan menggunakan permainan rakyat dan olahraga tradisional pada saat jam istirahat. Gerakan yang dilakukan sekaligus untuk menumbuhkan rasa cinta daerah sehingga anak-anak akan bangga dengan permainan daerahnya. Beberapa jenis permainan yang disarankan diantaranya, permainan petak umpet, permainan lompat tali, permainan kucing dan tikus, permainan gobak sodor, permainan jingkrak/engklek, permainan kucing jongkok, permainan bentengan.

4. Pembiasaan jalan kaki

Pembiasaan aktivitas ini dapat dilakukan melalui beberapa cara, diantaranya jalan kaki dari rumah ke sekolah (Kegiatan ini dilakukan seminggu sekali dengan mewajibkan seluruh peserta didik untuk melakukan jalan kaki atau bersepeda menuju ke sekolah. Apabila jarak rumah peserta didik dari sekolah terlalu jauh, maka sekolah dapat menentukan titik pemberhentian bagi pengantar dan mewajibkan peserta didik berjalan kaki dari titik pemberhentian yang ditentukan menuju sekolah)., mengamati lingkungan

di sekitar sekolah (Pelaksanaannya dapat terintegrasi pada saat pembelajaran (outdoor learning) atau waktu khusus seperti istirahat dan lainnya).

5. Optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga

Inti kegiatan ini adalah memfasilitasi keterampilan, sikap dan pengetahuan yang diperlukan untuk mendukung gaya hidup aktif, produktif dan sehat. Optimalisasi intrakurikuler menekankan peran guru dalam melakukan inovasi pembelajaran olahraga sehingga tidak monoton dan lebih menarik bagi siswa. Gerakan-gerakan dasar yang harus dikembangkan seperti gerak lokomotor, non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Optimalisasi ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat peserta didik, ketersediaan sumber daya seperti sarana prasarana dan pembina.

Selain itu, beberapa agenda yang dapat mendukung optimalisasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan festival olahraga di sekolah yaitu kompetisi olahraga. Festival olahraga tradisional juga akan memberikan nuansa lain seperti Tarik tambang, balap karung, egrang batok, terompah kayu.

c) Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan focused group discussion (FGD) dengan kepala sekolah dan 14 guru yang mengikuti kegiatan pengabdian ini. FGD ini bertujuan untuk mendapatkan masukan terkait pemahaman, antusiasme dan rencana tindak lanjut yang akan dilakukan sekolah. Selain itu observasi juga dilakukan untuk menilai keterlibatan dan partisipasi aktif peserta selama acara berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil pelaksanaan kegiatan

Kegiatan kampanye sekolah sehat fisik di SD Muhammadiyah Wonokromo I ini menunjukkan hasil yang positif dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sebanyak 60 siswa kelas V dan VI, serta 14 guru yang berpartisipasi dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi. Sebelum masuk ke aula, semua peserta mendapatkan buku saku untuk guru dan leaflet yang interaktif dan menarik untuk siswa, sehingga pada saat pemberian materi peserta dapat mencocokkan dengan materi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pengantar dan pengarahan dari kepala sekolah SD Muhammadiyah Wonokromo I, Rahya, SPd.I., M.Pd untuk menggerakkan motivasi peserta meraih sehat fisik melalui program gerak sehat. Selanjutnya, materi ini disampaikan oleh tim UMY dan Unisa yaitu Ruhjana, SKep.,Ns, MAN tentang “Gerak Ragaku di Sekolah”.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengarahan dari Kepala sekolah

Metode yang dilakukan menggunakan power point yang dikombinasikan dengan video, sehingga semua peserta dapat mencoba latihan-latihan gerak yang perlu dilakukan. Materi yang diberikan untuk siswa diantaranya tentang:

1. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama di sekolah, baik yang terstruktur maupun yang tidak terstruktur. Aktivitas fisik teratur adalah komponen kunci dari kampanye sekolah sehat. Program seperti olahraga pagi, pertandingan antar kelas, dan kegiatan bermain yang terstruktur dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa.
2. Gerak raga di sekolah
Mengenalkan beberapa gerakan fisik yang dapat dilakukan oleh siswa bersama guru untuk mendukung program sekolah sehat. Gerakan tersebut diantaranya: senam kesegaran jasmani, peregangan, optimalisasi 4 L (lari, lompat, lempar, loncat), pembiasaan jalan kaki, optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga.

Hasil *Focused group discussion* (FGD) dengan 14 orang guru, menghasilkan kesepakatan yaitu:

1. Perlunya komitmen bersama dalam membuat perencanaan untuk program sekolah sehat fisik sehingga para guru akan menjadi role model dalam pelaksanaannya.
2. Sekolah akan membuat jadwal pelaksanaan program yang dapat diintegrasikan dengan jadwal kegiatan pembelajaran
3. Melibatkan orangtua murid untuk mendorong anaknya berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan membuat peraturan pelaksanaan antar jemput siswa dilakukan dari jarak 500 meter dari sekolah sehingga siswa memiliki kesempatan berjalan kaki.
4. Melakukan inovasi dalam pembelajaran olahraga dengan pemanfaatan sarana prasarana yang dimiliki.

b) Pembahasan

Pendidikan kesehatan di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya pola hidup sehat. Kurikulum yang mencakup sesi tentang kebersihan pribadi, aktivitas fisik, dan gizi seimbang sangat esensial. Penelitian yang dilakukan oleh Errisuriz et al., 2018; Moon et al., (2024) mengungkapkan bahwa

pendidikan kesehatan yang komprehensif dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku sehat di kalangan siswa. menemukan bahwa sekolah dengan program aktivitas fisik yang aktif memiliki siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih baik dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah.

Kampanye kebersihan seperti cuci tangan dengan benar dan pemeliharaan kebersihan toilet dapat mencegah infeksi dan penyakit menular. Sebuah studi oleh (Lee et al., 2018; Priest et al., 2015) menunjukkan bahwa peningkatan standar kebersihan di sekolah dapat mengurangi kasus infeksi saluran pernapasan dan penyakit diare di antara siswa. (Z. Wang et al., 2017)

Beberapa hal yang mempengaruhi kampanye sekolah sehat adalah:

1. **Kebijakan sekolah.** Strategi kebijakan yang harus ditanamkan sejak dini di SD Muhammadiyah Wonokromo 1 adalah pengintegrasian kesehatan fisik dalam kurikulum sekolah. Hal ini mencakup penyediaan pembelajaran tentang pentingnya gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik rutin, serta pencegahan penyakit. Misalnya, penerapan jadwal olahraga reguler dua kali seminggu dan pendidikan gizi dalam mata pelajaran IPA.
2. **Fasilitas dan Lingkungan Sekolah.** Infrastruktur pendukung juga vital dalam menyokong program kesehatan fisik. Menurut (Cohen & et al, 2024; Zhang et al., 2023), penyediaan sarana olahraga yang memadai dan pemeliharaan lingkungan sekolah yang bersih dan asri sangat mendukung fisik dan psikologis siswa. Di SD Muhammadiyah Wonokromo 1, penambahan fasilitas seperti lapangan olahraga yang lebih besar, serta area bermain yang aman dan nyaman, perlu dipertimbangkan.
3. **Edukasi dan Partisipasi Orang Tua.** Keterlibatan orang tua dalam program kesehatan sekolah memainkan peranan penting. Edukasi tentang nutrisi dan aktivitas fisik harus juga diberikan kepada orang tua, agar pola hidup sehat tersebut dijalankan secara konsisten di rumah. Workshops dan seminar kesehatan dapat diadakan secara periodik untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan orang tua. (X. Wang et al., 2023; Willmott et al., n.d.)

Hasil implementasi program sekolah sehat fisik menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran kesehatan dan stamina fisik siswa. Hal ini berbanding lurus dengan penurunan kasus kelelahan dan peningkatan prestasi akademik. Feedback positif diperoleh dari mayoritas guru dan orang tua yang merasa program ini memberikan dampak positif terhadap performa dan kebahagiaan siswa.



Gambar 2 Pemberian materi kampanye sekolah sehat



Gambar 3 Kesiapan guru melakukan kegiatan sekolah sehat.

Implementasi kampanye sekolah sehat di sekolah dasar memiliki dampak signifikan dalam jangka pendek dan panjang. Anak-anak menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan fisik dan mental, yang dapat mengarah pada pembentukan pola hidup sehat yang bertahan hingga dewasa. Selain itu, siswa yang sehat cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan memiliki interaksi sosial yang lebih positif.

Menurut Green *et al.*, (2020), sekolah yang berpartisipasi dalam kampanye kesehatan melihat peningkatan dalam kehadiran, kinerja akademik, dan kesejahteraan umum siswa mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kampanye sekolah sehat tidak hanya menguntungkan siswa secara individu tetapi juga berkontribusi terhadap iklim pembelajaran yang lebih baik di sekolah (Cermeno & Eva, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan kampanye sekolah sehat fisik di SD Muhammadiyah Wonokromo 1 berhasil meningkatkan pemahaman dan antusiasme guru serta siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik, serta menghasilkan komitmen awal untuk menyusun program sekolah sehat yang terstruktur. Untuk memperdalam dan melebarkan dampak program ini, disarankan agar

1)Terintegrasi pelajaran kesehatan fisik secara lebih mendalam dalam kurikulum, 2)Peningkatan sarana prasarana yang mendukung kegiatan fisik, 3)Pemantauan dan evaluasi rutin terhadap efektivitas program, dan 4)Libatkan lebih banyak stakeholder dalam penyusunan dan evaluasi program.

Dengan strategi dan implementasi yang efektif, program sekolah sehat di SD Muhammadiyah Wonokromo 1 dapat menjadi model yang inspiratif bagi sekolah lain dalam menciptakan generasi yang sehat dan cerdas.

Acknowledgment

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (LPM UMY) dan Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (LPM Unisa Yogyakarta) yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa juga kami sampaikan terima kasih kepada pimpinan, guru, murid SD Muhammadiyah Wonokromo 1, Pleret Bantul atas kerjasamanya sehingga rencana pengembangan program sekolah sehat dapat dilakukan.

Daftar Pustaka

- Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Basicedu*, 5(4), 2263–2269. <https://doi.org/https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1196>
- Cermeno, O., & Eva. (2024). Educational Strategies for Healthy Habits in Secondary School: Promoting Integral Health. *Environmental and Social Management Journal*, 18(11), 1–11. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n11-077>
- Cohen, K. A., & et al. (2024). Brief school-based interventions targeting student mental health or well-being: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 732–806. <https://doi.org/10.1007/S10567-024-00487-2>
- Errisuriz, V. L., Golaszewski, N. M., Born, K., & Bartholomew, J. B. (2018). Systematic review of physical education-based physical activity interventions among elementary school children. *Springer*, 39(3), 303–327. <https://doi.org/10.1007/S10935-018-0507-X>
- Green, E. C., Murphy, E. M., & Gryboski, K. (2020). The Health Belief Model. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 211–214. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.CH68>
- Hajhosseini, M., Zandi, S., Hosseini, S. S., & Madani, Y. (2016). Critical thinking and social interaction in active learning: A conceptual analysis of class discussion from Iranian students' perspective. *Cogent Education*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1175051>
- Hargreaves, D. H. (2006). Social relations in a secondary school. *Social Relations in a Secondary School*, 1–168. <https://doi.org/10.4324/9780203001837>
- Heary, C. M., & Hennessy, E. (2002). The use of focus group interviews in pediatric health care research. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 47–57. <https://doi.org/10.1093/JPEPSY/27.1.47>
- Kandou, G., (AES, P. K.-3rd A. E. S., & 2019, undefined. (2019). Improving students knowledge of clean and healthy living behavior through health education. *Atlantis-*

- Press.ComGD Kandou, PC Kandou* 3rd Asian Education Symposium (AES 2018), 2019•atlantis-Press.Com. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/aes-18/55917387>
- Lee, A., St Leger, L. H., Ling, K. W. K., Keung, V. M. W., Lo, A. S. C., Kwong, A. C. M., Ma, H. P. S., & Armstrong, E. S. (2018). The Hong Kong healthy schools award scheme, school health and student health: an exploratory study. *Health Education Journal*, 77(8), 857–871. <https://doi.org/10.1177/0017896918779622>
- McHugh, C., Hurst, A., Bethel, A., Lloyd, J., Logan, S., & Wyatt, K. (2020). The impact of the World Health Organization Health Promoting Schools framework approach on diet and physical activity behaviours of adolescents in secondary schools: a systematic review. *Public Health*, 182, 116–124. <https://doi.org/10.1016/J.PUHE.2020.02.006>
- Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., McIntosh, L. I. F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children’s motor competence: a comprehensive school physical activity program. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18145-1>
- O.Nyumba, T., & et al. (2018). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*, 9(1), 20–32. <https://doi.org/10.1111/2041-210X.12860>
- Priest, P., McKenzie, J. E., Audas, R., Poore, M., Brunton, C., & Reeves, L. (2015). Hand sanitiser provision for reducing illness absences in primary school children: a cluster randomised trial. *Journals.Plos.Org*, 11(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1001700>
- Samino, S., Ningrum, D., & Sari, S. (2020). Evaluasi Program Sekolah Dasar Bersih dan Sehat: Studi Pada Madrasah Ibtidaiyah di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 423–433. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1196>
- Wang, X., Liu, J., Wu, Y., Su, B., Chen, M., Ma, Q., Ma, T., Chen, L., Zhang, Y., Dong, Y., Song, Y., & Ma, J. (2023). Enhancing the effectiveness of infectious disease health education for children and adolescents in China: a national multicenter school-based trial. *Springer*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-023-16000-3>
- Wang, Z., Lapinski Phd, M., Quilliam Phd, E., Jaykus, L.-A., Phd, A. F., & Fraser, A. (2017). The effect of hand-hygiene interventions on infectious disease-associated absenteeism in elementary schools: A systematic literature review. *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2017.01.018>
- Willmott, M., Nicholson, A., Busse, H., Macarthur, G. J., Brookes, S., & Campbell, R. (n.d.). Effectiveness of hand hygiene interventions in reducing illness absence among children in educational settings: a systematic review and meta-analysis. *Adc.Bmj.Com*. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2015-308875>
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based mental health interventions targeting depression or anxiety: A meta-analysis of rigorous randomized controlled trials for school-aged children and. *Springer*, 52(1), 195–217. <https://doi.org/10.1007/S10964-022-01684-4>