



KEMENTERIAN PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, RISET,  
DAN TEKNOLOGI

BUNGA RAMPAI

Merawat Sehat, Merawat Indonesia

# GAPAI PRESTASI DENGAN RAGA BUGAR DAN BERGIZI



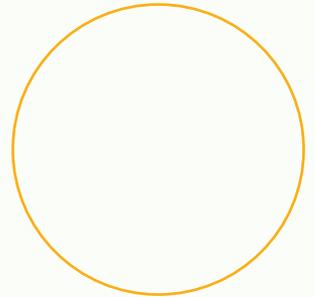
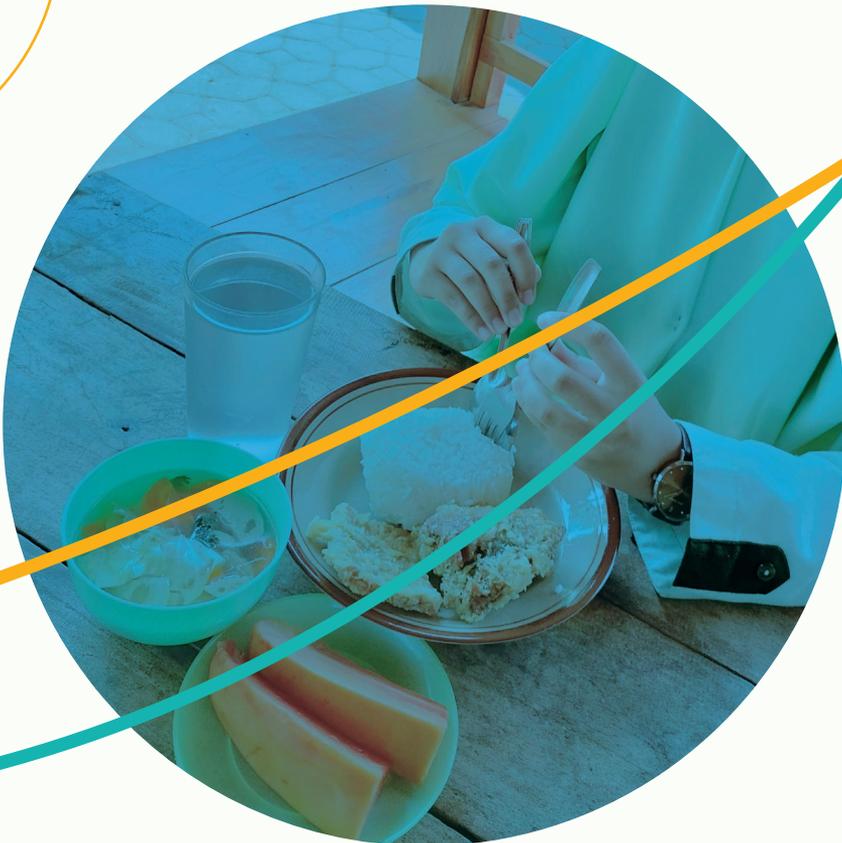


KEMENTERIAN PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, RISET,  
DAN TEKNOLOGI

## BUNGA RAMPAI

Merawat Sehat, Merawat Indonesia

# GAPAI PRESTASI DENGAN RAGA BUGAR DAN BERGIZI



Ropik Hidayat, dkk.



BUNGA RAMPAI

Merawat Sehat, Merawat Indonesia

# GAPAI PRESTASI DENGAN RAGA BUGAR DAN BERGIZI

ISBN 978-623-504-125-4 (PDF)

©2023 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

## Pengarah

Winner Jihad Akbar

## Penanggung Jawab

Fathnuryati Hidayah

## Editor

Tatang Budimansyah

Erik Herdian Karsana

## Desain dan Tata Letak

Rizkiyana Daris

## Tim Penulis

Ropik Hidayat

Atiek Sandrawati

Rizqia Urfa

Fita Sari

Kartika Yunita Saputri

Yenni Dian Anggraini

Kristian Dinata

Lubis Grafura

Kristina Setianingsih

Triwahyuni

## Diterbitkan oleh

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi.

## Supervisi

Ihsan Maulana

Jim Bar Pen

Juandanilisyah

Yayu Mukaromah

Radhika Mala

Wiwik Styowati

Agus Mardianto

Teguh Imam Sudrajat

Amalia Adhi Saleh

Herlina Astuti Efse B.

## Sekretariat

Ryan Armendaris

Minarni Dewi

Sofian

Whika Cahyo Saputro

Fuad Yusril Wahhab

Abuyana Nur Saputra

Muhammad Resa Hary Saputra

Murwani Santoso

Agustomi

Martin Luter Barus

Relia Apita Fahrurisa

Ferriatman

Friska Ayu Winda

## Dikeluarkan oleh

Direktorat Sekolah Menengah Atas  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi.

# Pengantar

Sejak diluncurkan pada Agustus 2022, Kampanye Sekolah Sehat (KSS) terus digaungkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek).

Seperti diketahui, ada tiga hal yang menjadi fokus dalam upaya menerapkan dan membudayakan Sekolah Sehat, yakni Sehat Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi.

Sehat Bergizi, yakni meningkatnya derajat kesehatan peserta didik melalui penerapan pola makan yang tepat dan konsumsi makanan bergizi. Sehat Fisik, yaitu meningkatnya kualitas kesehatan fisik seluruh ekosistem dan warga satuan pendidikan. Ada pun Sehat Imunisasi, yaitu meningkatnya capaian imunisasi peserta didik dan memastikan mereka untuk mendapatkan imunisasi dasar secara lengkap.

Buku ini merupakan seri Bunga Rampai: “Merawat Sehat, Merawat Indonesia” yang terfokus pada Sehat Fisik dan Sehat Bergizi. Mulai dari bagaimana cara mengelola kantin sekolah yang baik, hingga praktik peregangan otot siswa di sela pembelajaran.

Bersyukur, di setiap pelosok Nusantara ini, banyak praktik baik dari para pemangku kepentingan di dunia pendidikan untuk mengejawantahkan program Kemendikbudristek ini.

Kumpulan esai yang menginspirasi, membuka gagasan, dan menerapkan terciptanya Sekolah Sehat memang sangat layak untuk didokumentasikan.

Narasi positif yang disusun para kontributor dalam buku ini, diharapkan menjadi daya dorong dan daya imbas untuk kemudian diterapkan di sekolah-sekolah di seluruh pelosok Nusantara.

Sehingga, program Sekolah Sehat benar-benar terwujud. Dan pada akhirnya para peserta didik Tanah Air menjalankan segala aktivitas di sekolah dalam kondisi sehat untuk meraih prestasi tertinggi.

Jakarta, November 2023

Plt. Direktur Sekolah Menengah Atas

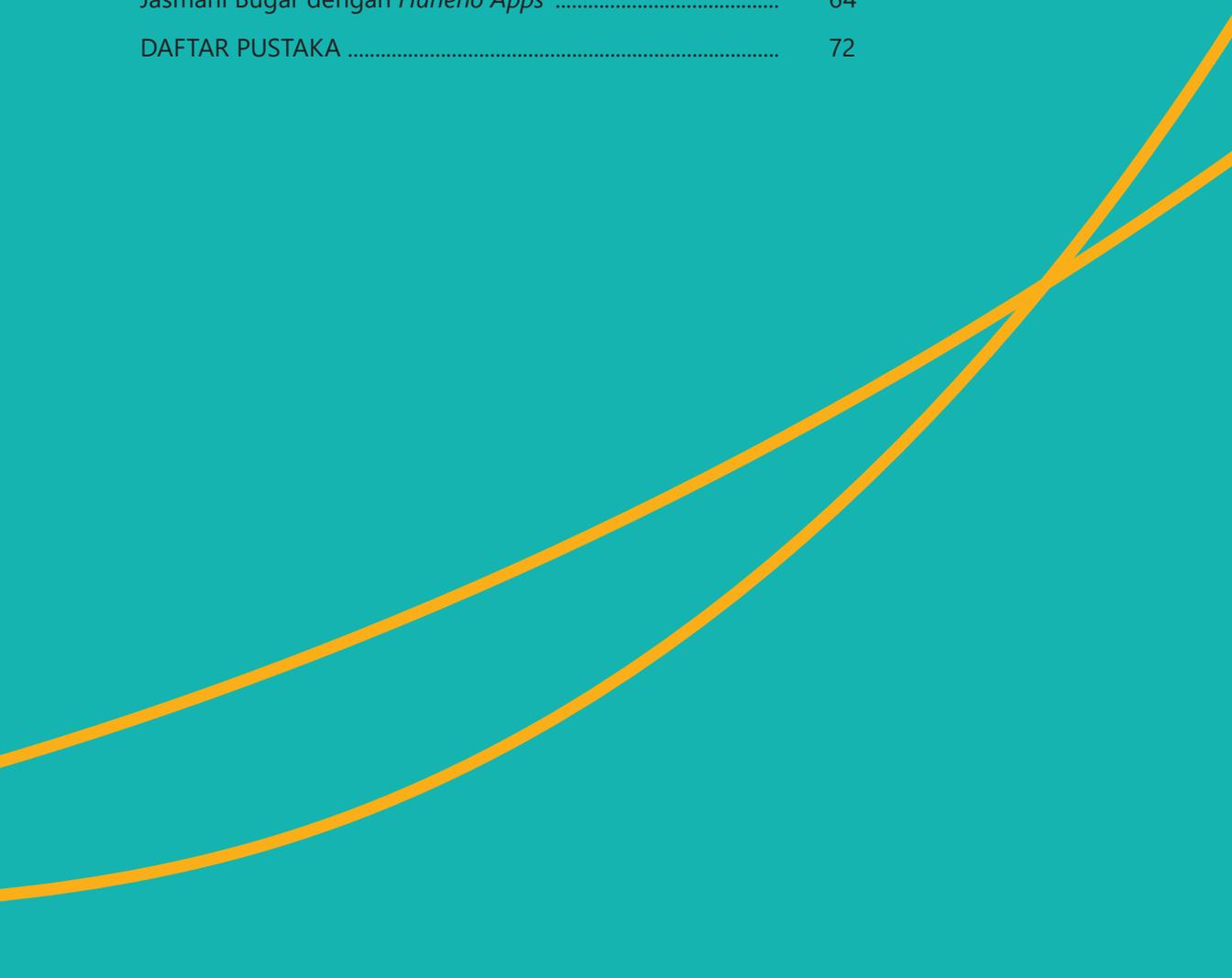


**Winner Jihad Akbar, S,Si, M.Ak**

# Daftar isi

PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
SEHATi : Purwarupa Platform Digital Sekolah Sehat .....	6
Pembelajaran Fisika Dibuat Asyik dan Sehat dengan <i>Isebel</i> .....	12
Pojok Hidrasi, Pojok Murah Meriah agar Ginjal Sehat .....	20
“Jahe Hangat”, Program Asyik SMAN 8 Surakarta .....	24
Duta Babe Menimbang, Sebuah Inspirasi dari Karanganom .....	28
<i>Physical Growth</i> : Mewujudkan Generasi Sehat untuk Indonesia Emas 2045 .....	34
Pembiasaan Gizi Seimbang di Sekolah Berbasis Pondok ...	42
Sehat dan Cerdas dengan Inovasi <i>Semarak Fisika</i> .....	48
Menganalisis Persen AKG pada Makanan Ringan di Kantin Sekolah .....	56

Jasmani Bugar dengan <i>Haheho Apps</i> .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	72

The background of the page is a solid teal color. In the lower right quadrant, there are two thick, bright orange lines that curve upwards and to the right, creating a dynamic graphic element.

# SEHATi: Purwarupa Platform Digital Sekolah Sehat

*Informasi bidang kesehatan di dunia digital sangatlah melimpah. Laman-laman resmi juga menyediakan informasi kesehatan yang sangat banyak dan beragam. Hanya saja, untuk kegiatan di sekolah, menumbuhkan kesadaran terhadap kesehatan tidaklah mudah. Permasalahan yang terjadi adalah sekolah kesulitan menyediakan akses informasi kesehatan yang kredibel. Tidak ada alat ukur yang mampu menganalisis sejauh mana keberhasilannya. .*

**S**MAN 8 Kediri Provinsi Jawa Timur, menjawab permasalahan tersebut dengan purwarupa platform SEHATi. Kita tahu bahwa internet segera memasuki era web 3.0 yang lebih sempurna. Salah satunya adalah hadirnya *Internet of Things* (IoT) dan kecerdasan buatan, *Artificial Intelligence* (AI).

Steve Case (2016: 7) menegaskan bahwa fenomena ini disebut sebagai gelombang ketiga yang tidak hanya ditandai dengan IoT saja, namun juga *Internet of Everything* (IoE). Artinya, ini adalah evolusi pengalaman online yang lebih maju, terbuka, lebih aman, dan lebih interaktif.

Angela Costabile dan Barbara A. Spears

(2012) menemukan bahwa pada September 2009, 73 persen remaja Amerika berusia 12-17 tahun sedang online menggunakan jejaring sosial. Di Australia, 97 persen remaja berusia 16-17 tahun menggunakan situs jaringan sosial. Anak-anak Denmark, secara rata-rata mulai menggunakan internet pada usia 8 tahun. Sebanyak 98 persen anak-anak di negara ini memiliki akses internet di rumah, dengan 75 persen memiliki akses di kamar mereka sendiri. Sedangkan di Italia ditemukan bahwa 74 persen remaja berusia 11-14 tahun menggunakan jaringan sosial.

Dari paparan Case (2016), Costabile dan Spears (2012) ini, diketahui bahwa

pengalaman interaktif digital dan remaja adalah seperti dua sisi mata uang. Keduanya menjadi penanda era generasi A yang memang sangat dekat dengan teknologi.

Case (2016:7) lebih lanjut meramalkan bahwa kehidupan di dunia teknologi akan semakin bersifat personal. Begitu juga dalam dunia pembelajaran. Data personal akan menghasilkan angka-angka yang memberikan gambaran. Dalam skala yang lebih canggih, data ini menjadi algoritma untuk memprediksi keputusan apa yang akan diambil. Hal ini disebut dengan analisis data.

Salah satu artikel di Majalah Info Komputer (2020: 38) menyebutkan bahwa dengan data analisis, perusahaan bisa memperkirakan apa yang akan terjadi dan melakukan apa yang dianggap perlu. Bukan lagi sekadar menunggu apa yang akan terjadi dan baru bertindak belakangan.

Disebutkan pula bahwa data analisis

adalah sebuah profesi baru yaitu menafsirkan dan mengubah data menjadi sebuah paparan yang mengisahkan sesuatu. Ketika orang awam menganggap tabel-tabel tidak lebih sebagai sekumpulan angka, data scientist akan menggabungkan aneka angka ini menjadi sebuah paparan utuh yang menceritakan sebuah informasi.

Dengan melihat berbagai sumber data dan hasil dari pengolahan data ini, data scientist mampu menggabungkan aneka informasi untuk membantu perusahaan memahami situasi tertentu dan mengambil keputusan bisnis yang sesuai dengan situasi tersebut.

Dari uraian ini dapat digarisbawahi bahwa kebutuhan teknologi yang interaktif dengan menghasilkan data personal sangat dibutuhkan. Data personal yang beragam ini perlu dianalisis untuk keperluan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, rumusan masalahnya adalah bagaimana



Aplikasi SEHATi

menciptakan platform digital tentang sekolah sehat yang tepat dan bagaimana mengukur keberhasilannya?

**•• Warga sekolah tak perlu membayar untuk bisa mengakses platform SEHATi. Mereka merasa nyaman karena saat berselancar dengan SEHATi, tak ada iklan yang menyertai di setiap penayangan kontennya. ••**

#### **PURWARUPA PLATFORM DIGITAL SEKOLAH SEHAT DI SMAN 8 KOTA KEDIRI**

Purwarupa platform digital sekolah sehat di SMAN 8 Kota Kediri, Provinsi Jawa Timur bernama SEHATi. Meski masih berbentuk purwarupa, SEHATi dirancang dengan sistem yang memungkinkan untuk dikembangkan menjadi sempurna.

Sistem inipun sangat mudah dioperasikan dan dibangun menggunakan *platform* gratis. Ini berarti penggunaan sistem SEHATi milik sekolah yang beralamat di Jalan Pahlawan Kusuma Bangsa No.77, Banjaran, Kecamatan Kota, Kediri ini, tak membutuhkan biaya tinggi.

SEHATi berjalan dalam platform linktree dan Google.site. Dengan demikian, sistem tetap bisa berjalan di platform Android maupun iOS.

Ada tiga fitur yang terdapat dalam SEHATi, yakni:

##### **- TAHUKAH KAMU?**

Merupakan fitur yang berisi tentang pengetahuan ringkas berupa infografis tentang pemahaman gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan air dalam tubuh, dan tips dan trik memilih kantin sehat.

##### **- Cek Kesehatan Yuk**

Fitur ini berisi alat pengukur kesehatan daring yang bisa diakses secara gratis.

##### **- Lapor Yuk!**

Melalui fitur ini, warga sekolah bisa melapor jika kantin sekolah tak mengindahkan aspek kesehatan dalam penyajian makanan. Selain itu, platform SEHATi, juga menyajikan Survei Kesehatan Sekolah.

SEHATi menjadi platform pilihan karena sedemikian mudah dalam mengoperasikannya. Setiap warga sekolah bisa mengaksesnya tanpa harus menginstal terlebih dulu. Pengguna cukup dengan memindai kode bar atau pranala yang telah disebarakan secara berkala. Platform ini juga berjalan di semua sistem operasi, baik android, Linux, maupun iOS.

Yang menarik, warga sekolah tak perlu membayar untuk bisa mengakses platform ini. Mereka pun akan merasa nyaman karena saat berselancar dengan SEHATi, tak ada iklan yang menyertai di setiap penayangan kontennya.

Platform ini juga sangat interaktif dan

memiliki tampilan menarik. Kontennya berupa infografis yang penuh dengan warna. Versi purwarupa ini dilengkapi pula dengan kritik dan saran dari pengguna, sehingga sistem ini bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

## PENGEJAWANTAHAN PLATFORM DIGITAL SEHATI

Kode bar ditempel di sudut-sudut ruangan yang terjangkau. Ini membuat siapa saja bisa mengakses dengan mudah. Sebagai pemantik pengguna agar berminat mengakses SEHATi, adalah adanya hadiah bagi mereka yang aktif dalam mengikuti perkembangan konten infografis di sistem tersebut. Dengan metode ini, SEHATi bisa diakses dengan cepat oleh pengguna.

Peran serta para guru dalam mendukung program ini juga sangat signifikan. Mereka tak pernah henti mengampanyekan program ini di kelas-kelas. Tidak jarang, guru menggunakan infografis yang tersedia di SEHATi untuk pelajaran di dalam kelas. Terlebih lagi untuk mata pelajaran Biologi dan Kimia.

Sosialisasi saat kegiatan-kegiatan tertentu, seperti upacara, juga memiliki pengaruh yang besar terhadap sistem ini. Begitu juga saat ada kegiatan-kegiatan sosialisasi lainnya, platform ini turut serta dimunculkan sebagaimana kampanye praktik baik di tingkat sekolah.



Diagram 1

Platform ini menghasilkan tiga data utama saat digunakan warga sekolah. Pertama, mengukur pemahaman warga sekolah. Pengguna yang terlibat secara interaktif akan meninggalkan sejumlah data. Pemahaman warga sekolah ini akan menjadi dasar kebijakan sekolah tentang keputusan terkait permasalahan kesehatan sekolah. Apabila pemahaman warga sekolah rendah, di bawah 50 persen, Kepala Sekolah wajib membuat program yang bisa meningkatkan kesadaran warga sekolah terkait kesehatan.

Kedua, setiap warga sekolah bisa saling mengingatkan terkait permasalahan kesehatan di sekolah. Misalnya, laporan warga sekolah menunjukkan bahwa di sekolah tidak terdapat

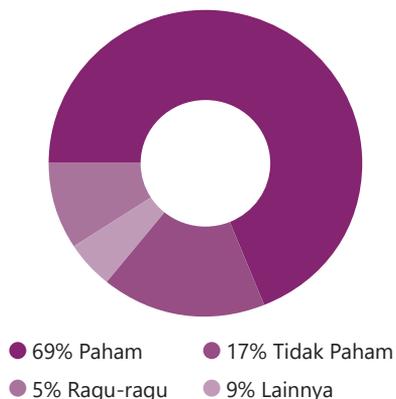
kantin sehat. Apabila laporan ini terdata, sekolah juga bisa mengambil kebijakan untuk mengedukasi penjual kantin agar menyajikan masakan yang sehat.

Ketiga, pengembangan sistem SEHATi ke dalam versi selanjutnya didasarkan pada masukan pengguna. Beberapa kendala (*bug*) dalam pengoperasian sistem bisa menjadi acuan untuk perbaikan di versi berikutnya.

### HASIL ANALISIS SEHATI

Sistem ini dijalankan selama tiga bulan, mulai 1 April hingga 25 Juli 2023. Hasil yang didapatkan meliputi tiga hal seperti dalam tabel berikut:

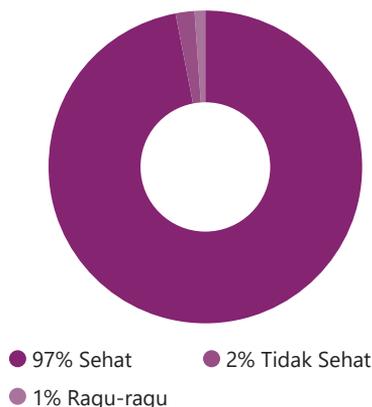
#### Pemahaman Sekolah Sehat



Pemahaman mengenai kesehatan di SMAN 8 Kota Kediri sudah melampaui 50 persen dari batas yang diharapkan. Hal ini juga terbukti dari sejumlah siswa dan guru yang menggunakan *smart-band*. Perangkat tersebut digunakan untuk mengetahui jumlah langkah kaki detak jantung, hingga saturasi nafas. Perangkat itu juga memungkinkan penggunaanya

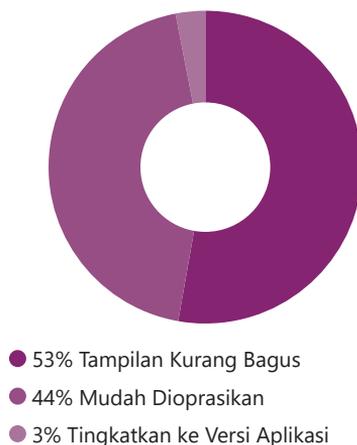
untuk menghubungkan data di jam tangan tersebut ke dalam aplikasi ponsel.

#### Laporan Penyediaan Makanan Sehat



Laporan terkait penyediaan makanan tidak sehat di SMAN 8 Kediri juga minim. Responden menunjukkan respons positif, yaitu lebih dari 90 persen responden menyetujui bahwa penyediaan dan layanan makanan di sekolah ini sudah sesuai dengan ekspektasi.

#### Kritik dan Saran Aplikasi



Dari data ini, saran terkait sistem

SEHATi didominasi tampilan yang kurang bagus. Sistem ini memang masih dalam bentuk purwarupa yang mengutamakan fungsi daripada estetika. Kekurangan ini akan diperbaiki pada versi kedua. Sementara itu, dari penggunaan, sistem ini mudah dioperasikan. Sebanyak 44 persen responden menganggap SEHATi sangat aplikatif. Meskipun demikian, responden yang menghendaki ke versi berikutnya juga cukup banyak.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa platform ini telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan di sekolah.

Dengan fitur-fiturnya yang mudah diakses, gratis, dan interaktif, SEHATi berhasil mencapai tingkat pemahaman di atas 50 persen, yang merupakan hasil yang baik dalam jangka waktu analisis tiga bulan.

Selain itu, SEHATi juga efektif dalam mengumpulkan laporan terkait permasalahan kesehatan di sekolah, sehingga memungkinkan pengambilan keputusan yang tepat untuk meningkatkan kondisi kesehatan di lingkungan sekolah. Namun, ada aspek tampilan yang perlu diperbaiki. []



**LUBIS GRAFURA**, Lahir di Kediri, 8 Juli 1984. Seorang guru di SMAN 8 Kota Kediri yang juga seorang penulis buku pendidikan, novel, puisi, cerpen, dan buku motivasi. Sejumlah bukunya tersebar di toko buku Gramedia dan lapak daring di seluruh Indonesia dan Malaysia. Buku *bestseller* yang terjual lebih dari 10.000 eksemplar adalah *Aku Mati Memeluk Boneka*. Selain itu, buku pendidikan berjudul *40 Seni Menguasai Kelas* juga terjual puluhan ribu eksemplar. Novel terbarunya bisa ditemukan di toko buku di seluruh Indonesia berjudul Novel *Amigdala* (Elex Media Komputindo); Buku motivasi *Berasiq-asik Dahulu Bersenang-senang Kemudian*; dan Novel *Jaka Tarub Mencari Cinta* (Versi ebook).

Karya tulis berupa esai, cerpen, puisi bisa ditemukan di *Kompas*, *Jawa Pos*, *Suara Pembaruan*, *Seputar Indonesia*, *Radar Banjarmasin*, *Sinar Harapan*, dan lain sebagainya. Menjadi pembicara tingkat nasional untuk menulis (literasi), strategi penguasaan kelas [pedagogi], serta pemanfaatan kecerdasan buatan dalam pembelajaran.

Penghargaan yang pernah diperoleh antara lain terpilih sebagai salah satu penerima dana Hibah dari Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Perbukuan dan Kurikulum; Penghargaan penulis artikel terbaik tingkat SMK se-Jatim; Juara I Lomba Cipta Puisi IRIB tentang Keagungan Nabi Muhammad kerjasama Indonesia dengan Irak; dan masih banyak lagi.

Bisa dihubungi melalui instagram @edukreatifdotcom; web resmi [www.edukreatif.com](http://www.edukreatif.com); email [lubisgrafura@outlook.co.id](mailto:lubisgrafura@outlook.co.id) atau narahubung di 08563693116. Keterangan lebih lanjut, ketik di Google: Lubis Grafura

# Pembelajaran Fisika Dibuat Asyik dan Sehat dengan *Isebel*

*Bagi sebagian peserta didik, Fisika merupakan mata pelajaran yang membosankan dan kerap mengundang rasa kantuk. Tapi dengan Isebel, alih-alih mengantuk, peserta didik malah antusias mengikuti mata pelajaran yang dianggap rumit ini. Isebel rutin dipraktikkan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu.*

**K**emajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berpengaruh terhadap penggunaan alat bantu mengajar di sekolah. Bagi sekolah yang sudah maju dan mampu, lazim menggunakan alat bantu mengajar sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif, efisien dan menyenangkan (Sanaky, 2013).

Belajar bukanlah menghafal sejumlah fakta atau informasi, melainkan berbuat, memperoleh pengalaman tertentu sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Proses pembelajaran adalah proses yang menantang siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir, yakni merangsang kerja otak secara maksimal.

Tahun 2019, SMAN 2 Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu, berhasil meraih juara III pada lomba Sekolah Sehat Berkarakter tingkat Nasional untuk kategori Sekolah dengan Pencapaian Terbaik. Namun dalam proses pembelajaran selama ini peserta didik kurang didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir. Proses pembelajaran di kelas hanya diarahkan kepada kemampuan peserta didik untuk menghafal sejumlah informasi. Peserta didik tak dituntut untuk memahami informasi yang diingatnya itu untuk menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran di kelas lebih

mengedepankan kegiatan 'teaching activities' atau aktifitas mengajar guru daripada 'learning activities' atau aktifitas belajar siswa, karena kegiatan pembelajaran masih berpusat kepada guru (*teacher centered*). Keadaan siswa berdasarkan pengamatan peneliti pada mata pelajaran fisika menunjukkan hasil belajar yang rendah di bawah rata-rata nilai yang diharapkan.

Siswa lambat dalam mengerjakan tugas-tugas kegiatan belajarnya selalu tertinggal dari waktu yang disediakan, dan tidak berhasil tingkat penguasaan materi yang diperlukan sebagai prasyarat bagi kelanjutan tingkat pelajaran berikutnya.

Hal ini terjadi karena dalam pembelajaran dilakukan secara rutin dan berjalan normal sesuai dengan prosedur dan jadwal yang telah ditetapkan. Pada proses pembelajaran, guru lebih sering mengikuti rutinitas tersebut dalam mengajar. Proses pembelajaran dilakukan tanpa mempertimbangkan keadaan dan kebutuhan siswa. Ini terjadi setiap jam, setiap hari, setiap minggu dan seterusnya, sehingga sangat mungkin siswa mengalami kelelahan, kebosanan, dan kegelisahan.

Permasalahan ini menuntut guru harus berinovasi dalam proses pembelajaran agar siswa tertarik untuk belajar, yaitu dengan membuat kondisi belajar yang nyaman, menarik, dan menyenangkan. Proses pembelajaran yang efektif memerlukan konsentrasi belajar dari peserta didik.

Mereka kadang kala bisa kehilangan fokus saat belajar. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah motivasi, semangat, dan kemampuan

intelektual. Maka salah satu cara untuk menumbuhkan konsentrasi siswa ialah dengan menyelipkan *ice breaking* dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk membangkitkan semangat dan menarik kembali konsentrasi juga perhatian siswa, Marzatifa, L., dkk. (2021).

**•• Isebel membuat pembelajaran Fisika menjadi lebih kontekstual, menarik, atraktif, bermakna, bermuatan karakter dan peduli lingkungan sehingga berdampak pada peningkatan kompetensi peserta didik. ••**

*Ice breaking* atau *refocus* merupakan teknik yang digunakan dalam suatu forum untuk memecahkan kebekuan dan kejenuhan yang terjadi dalam forum tersebut, Luthfi, M. F. (2014); Fanani, A. (2010). Menurut Marzatifa, L., dkk. (2021) *Ice breaking* adalah peralihan situasi dari yang membosankan, mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi rileks, dan bersemangat. Selain itu, munculnya perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang

berbicara di depan kelas.

Di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, pembelajaran Fisika dibuat asyik dan sehat dengan *Isebel*, yang merupakan akronim dari *Ice Breaking* Sebelum Belajar. *Isebel* merupakan salah satu usaha membuat pembelajaran yang menyenangkan dengan harapan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran Fisika. Dengan metode ini, diharapkan peserta didik menemukan pengalaman nyata dalam belajar dan hasil pembelajaran Fisika pun akan meningkat.

*Isebel* membuat pembelajaran Fisika menjadi lebih kontekstual, menarik, atraktif, bermakna, bermuatan karakter dan peduli lingkungan sehingga berdampak pada peningkatan kompetensi peserta didik.

Untuk melihat langkah implementasi pembelajaran Fisika yang asyik dan sehat dengan *Isebel*, dilakukan observasi terstruktur. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan pedoman berbentuk checklist sehingga peneliti hanya membubuhkan tanda centang pada observasi. Pedoman observasi ini terbagi ke dalam 4 skala *Likert*.

**Tabel 1.** Gambaran Detail Kelas Eksperimen dan Kontrol

Kelas	Jumlah Peserta didik (orang)	Tahun Masuk	Jenis Kelamin (orang)	Pengajar	Mata Pelajaran
Eksperimen (X-6)	31	2023	L = 12 P = 20	Kristian Dinata, S.Si	Fisika
Kontrol (X-7)	33	2023	L = 14 P = 19	Kristian Dinata, S.Si	Fisika

Penelitian ini didesain dengan mengambil sampel subjek yang melibatkan sampel kontrol sebagai pembanding. Adapun setiap sampel subjek tersebut dikenakan dua kali perlakuan, yaitu sebelum pelaksanaan pembelajaran (*pretest*) dan sesudah menggunakan pembelajaran (*posttest*). Desain eksperimennya dapat digambarkan dalam tabel berikut.

**Tabel 2.** Desain Eksperimen

Group	Teknik Pengambilan	Pretes	Perlakuan	Postes
E	R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
K	R	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Analisis data hasil angket peserta didik disajikan dalam deskriptif persentase. Hasil persentase yang diperoleh dari analisis data kemudian ditransformasikan ke dalam tabel supaya pembacaan hasil penelitian menjadi mudah. Untuk menentukan kriteria kualitatif dilakukan dengan cara skala *Likert* menggunakan pernyataan positif dan negatif sesuai dengan pendapat (Sudjana, 2005).

Sehingga, pernyataan positif memperoleh bobot tertinggi dengan rincian berikut: (a) sangat setuju (SS) dengan bobot 4; (b) setuju (S) dengan bobot 3; (c) tidak setuju (TS) dengan bobot 2; dan (d) sangat tidak setuju (STS) dengan bobot 1.

**Tabel 3.** Tingkat Konversi Respons Peserta Didik

No.	Rata-rata skor	Interpretasi
1.	3,01 – 4,00	Sangat positif
2.	2,01 – 3,00	Positif
3.	1,01 – 2,00	Tidak positif
4.	0,00 – 1,00	Sangat tidak positif

Pembelajaran dengan metode Isebel di kelas eksperimen (X-6) dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Hasil uji *t-paired* sample menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dibandingkan dengan kelas kontrol dengan menggunakan model pembelajaran konvensional.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran Fisika yang asyik dan sehat dengan Isebel dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

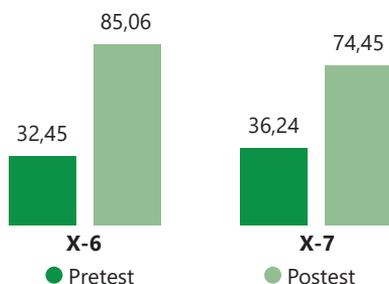
**Tabel 4.** Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Value Class X 6	31	85,0645	9,47254	1,70132
Class X 7	33	74,4545	18,36963	3,19774

**Tabel 5.** Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Value Equal variances	13,484	,001	2,876	62	,006	10,60997	3,68946	3,23484	17,98510
Assumed Equal Variances			2,929	48,	,005	10,60997	3,62216	3,32919	17,89075
Not Assumed				532					

### Rata-rata Nilai Kelas X-6 (experiment Class) & X-7 (Control Class)



Grafik nilai rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol

Hasil analisis pembelajaran Fisika yang asyik dan sehat dengan *Isebel* terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik adalah sebagai berikut:

*Pertama*, pembelajaran Fisika yang asyik dan sehat dengan *Isebel* mampu mengajak peserta didik bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

*Kedua*, keseriusan belajar peserta didik diimbangi dengan pengalaman aktivitas menyenangkan melalui diskusi dan permainan yang terintegrasi untuk menemukan konsep kooperasi-kompetisi. Strategi kooperasi-kompetisi dalam kelas, penerapan proyek tim dan pembelajaran berbasis masalah sangat penting dalam mengusahakan kesempatan untuk peserta didik berpengalaman dalam belajar (Attle dan Baker 2007).

*Ketiga*, pembelajaran Fisika dengan *Isebel* memberikan waktu lebih bagi peserta didik untuk menyegarkan kembali kondisi mereka.

*Keempat*, pembelajaran fisika dengan *Isebel* bersifat konstruktivistik. Peserta didik membangun pengetahuan mereka melalui



Proses pembelajaran di dalam kelas

aktivitas yang menyenangkan (permainan) sehingga penyelesaian masalah pada tahap akhir berlangsung lebih mudah. Hal ini sejalan dengan pendapat Durkin & Barber (2002) bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran menciptakan suasana pembelajaran yang memotivasi peserta didik terlibat di dalamnya. Selain itu, juga memberikan efek menyenangkan bagi yang terlibat dalam pembelajaran.

Selain bagi peserta didik, pembelajaran Fisika dengan *Isebel* juga menuntut guru untuk aktif dan kreatif dalam memikirkan rancangan pembelajaran yang menarik.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan guru dalam mempraktikkan pembelajaran Fisika dengan *Isebel*.

*Pertama*, guru harus menyiapkan iklim pembelajaran yang membuat semua perhatian peserta didik terlibat dalam keadaan yang menyenangkan. Persiapan pembelajaran harus disajikan secara menarik, baik melalui teknik bercerita, penyajian video, ataupun permainan lainnya.



Proses pembelajaran di luar kelas setelah ice breaking

*Kedua*, guru harus bersabar dan meluangkan waktu bagi peserta didik untuk ikut terlibat langsung dalam permainan atau *ice breaking*.

*Ketiga*, guru harus mampu mengarahkan berbagai macam kegiatan yang membuat siswa bersemangat untuk mengakomodasi persiapan belajar peserta didik.

*Keempat*, guru harus merencanakan dan menyiapkan semua sumber literasi.

*Kelima*, guru harus menentukan jenis dan aturan permainan, serta mengintegrasikannya dengan proses pembelajaran yang menyenangkan.

*Keenam*, guru harus mampu membimbing peserta didik untuk menyelesaikan masalah dan membuat kesimpulan pembelajaran dengan cara

menyenangkan.

Berdasarkan hasil angket respons peserta didik terhadap metode *Isebel* menunjukkan beberapa hal sebagai berikut.



Proses pembelajaran di taman sekolah



Proses pembelajaran di laboratorium Fisika



Evaluasi akhir pembelajaran

*Pertama*, peserta didik sangat tertarik, aktif, antusias, senang, dan bersemangat serta termotivasi dalam mengikuti pembelajaran Fisika dengan metode Isebel.

*Kedua*, peserta didik sangat setuju bahwa *Isebel* membuat pembelajaran Fisika lebih kontekstual atau aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

*Ketiga*, *Isebel* membantu peserta didik menemukan dan memahami konsep serta memecahkan permasalahan.

*Keempat*, metode ini membuat peserta didik lebih terbuka untuk berkomunikasi aktif dan kreatif serta dapat membangun hubungan baik antar teman.

Pembelajaran Fisika yang asyik dan sehat dengan *Isebel* mampu menghadirkan perpaduan dan pengintegrasian antara pendekatan saintifik dengan kecakapan belajar abad ke-21.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta observasi dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* dapat meningkatkan semangat dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran. Peserta didik cenderung lebih fokus belajar. Tidak hanya itu, *ice breaking* juga dapat meningkatkan rasa percaya diri para peserta didik kelas X-6 SMAN 2 Bengkulu Selatan.\*\*\*



**Kristian Dinata, S.Si., Gr.** dilahirkan di Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu pada tanggal 12 April 1983. Penulis adalah guru Fisika di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Penulis menamatkan studi S-1 di Departemen Fisika FMIPA Universitas Bengkulu (UNIB) pada tahun 2008.

Penulis sebagai pengajar praktik pada Program Guru Penggerak angkatan 6. Penulis juga diamanati sebagai ketua MGMP Fisika SMA/MA Bengkulu Selatan (2019-sekarang). Sejak tahun 2015 melalui *Yamani Fund* penulis aktif sebagai anggota *American Association of Physics Teachers* (AAPT). Penulis juga sebagai *Virtual Reality Ambassador*, dan Indonesia *Wakelet Community Leader*.

Karya-karya yang dihasilkan antara lain: Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Serta Lingkungan di Sekolah (Jurnal Nasional "RAUSYAN FIKR"), *Digital Storytelling (DST) Media Development in Online Physics Learning Based on Computational Thinking (Jurnal Internasional SEAQIS)*, Buku Jejak Pembelajar Tanpa Batas (Literasia Group).

Prestasi yang pernah dicapai antara lain: Finalis Olimpiade Guru Nasional Mata Pelajaran Fisika Tingkat Provinsi diselenggarakan oleh Ditjen GTK Kemdikbud (2015), Semi Finalis Inovasi Pembelajaran (INOBEL) Jenjang Guru Pendidikan Menengah diselenggarakan oleh Ditjen GTK Kemdikbud (2018), Pemenang Karya Tulis Terpilih dalam Bimbingan Teknis Peningkatan Kompetensi Guru dalam Menyusun Karya Tulis oleh PPPPTK IPA (2018).

# Pojok Hidrasi, Pojok Murah Meriah agar Ginjal Sehat

*Di setiap kelas di SMA Negeri 1 Adiluwih, Pringsewu, Lampung, ada salah satu sudut ruang yang dinamakan Pojok Hidrasi. Meja kecil, kursi, dan segalon air mineral tersedia di sana.*

Inspirasi ini berawal dari adanya salah satu siswa SMA Negeri 1 Adiluwih, Pringsewu, Lampung yang menderita gagal ginjal. Dia harus menjalani cuci darah dua kali dalam seminggu. Siswa yang harusnya ceria, sehat, dan memiliki harapan hidup yang panjang, harus menghadapi ujian yang sangat berat. Ditambah lagi, laporan medis menunjukkan bahwa kondisi ginjalnya dari hari ke hari memburuk.

Pihak sekolah sangat berbesar hati dan tak bosan mendampingi siswa tersebut agar merasa nyaman, bahagia dan sehat di sekolah. Berkaca dari fakta ini, sekolah bergerak untuk mencari jurnal kesehatan terkait gagal ginjal.

Berdasarkan beberapa jurnal yang ditemukan, terangkum sejumlah informasi diantaranya:

- Penyakit gagal ginjal termasuk di antara sepuluh penyakit tidak menular dengan potensi kematian tertinggi di Indonesia.
- Penanganan kasus gagal ginjal membutuhkan biaya tinggi. Menurut catatan BPJS Kesehatan, nilainya mencapai Rp1,9 Triliun.
- Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Eva Susanti menjelaskan, kasus ginjal

kronis di dunia menduduki peringkat ke-11 penyakit yang menyebabkan kematian. Jumlah kasusnya sebanyak 1.427.233 orang. Sementara itu, di Indonesia masuk peringkat ke-10.

- Sejak 2018, ada tren peningkatan menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas). Pada Riskesdas 2013, ada 2 persen permil. Kemudian, naik menjadi 3,8 persen permil pada Riskesdas 2018. Prevalensi penyakit gagal ginjal kronis pada usia lebih dari 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter, pada 2018 ada 3,8 persen atau 739.208 jiwa.

Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah harus mulai mengambil tindakan. Perlu ada Gerakan dengan melakukan beberapa hal yang mampu mengubah paradigma generasi muda untuk cinta dan peduli dengan kesehatan ginjal mereka.



Pojok Hidrasi

**•• Air mineral dalam galon disediakan di Pojok Hidrasi. Ada pula beberapa poster yang berisi ajakan, atau mengingatkan para siswa akan pentingnya memenuhi kebutuhan air minum harian. ••**

### DUTA GINJAL SEHAT

Sekolah merupakan rumah kedua bagi para siswa. Siswa SMA menghabiskan waktu hampir sembilan jam untuk beraktivitas di sekolah. Namun sayang, sampai sekarang kesadaran siswa dan lingkungan sekolah masih kurang dalam hal menjaga kesehatan ginjal.

Untuk itulah SMA Negeri 1 Adiluwih berinisiasi untuk melakukan Gerakan Ginjal Sehat di lingkungan sekolah.

Sekolah melakukan beberapa langkah dalam pelaksanaannya. Langkah awal adalah perencanaan. Tahap awal ini dimulai dengan penyusunan program agar dapat berjalan dengan maksimal. Pihak sekolah menyusun tim kerja yang meliputi kepala sekolah, komite sekolah, wakil kepala sekolah, guru pembina UKS, wali kelas, pembina OSIS dan anggota OSIS. Seluruh pihak yang terlibat menyusun program kerja.

Langkah selanjutnya adalah sosialisasi.



Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Ginjal

Kegiatan ini ditujukan kepada seluruh siswa dan orang tua. Sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan dari Puskesmas untuk meningkatkan kesadaran siswa agar peduli dengan kesehatan ginjal.

Sementara itu, pihak sekolah bekerjasama dengan komite sekolah melakukan sosialisasi kepada orang tua agar program ini dapat berjalan lebih maksimal.

Selanjutnya, masuk ke tahap pelaksanaan program yang disebut sebagai Gerakan Ginjal Sehat. Dengan program ini, diharapkan siswa lebih peduli dengan kesehatan ginjal mereka.

Setiap kelas di SMA Negeri 1 Adiluwih, memiliki Pojok Hidrasi. Air mineral dalam

galon disediakan di Pojok Hidrasi. Ada pula beberapa poster yang berisi ajakan, atau mengingatkan para siswa akan pentingnya memenuhi kebutuhan air minum harian.

Di Pojok Hidrasi disediakan kursi agar siswa membiasakan diri minum sambil duduk. Tak hanya itu, pada saat pembelajaran pun guru selalu mengingatkan agar siswa tetap merehidrasi diri mereka.

Untuk lebih menggaungkan Gerakan Ginjal Sehat, sekolah sudah mengagendakan kegiatan lomba pembuatan poster dengan tema *Sayangi Ginjalmu*. Selain itu, diagendakan pula pemilihan Duta Ginjal Sehat yang akan dilaksanakan pada Class Meeting Semester Ganjil di akhir tahun 2023. Diharapkan

dengan kegiatan ini kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan ginjal mereka makin meningkat. Ditambah siswa dapat meningkatkan kreativitas dan bakat yang mereka miliki.

Kegiatan lain yang masih berkaitan dengan upaya kesehatan ginjal, sekolah rutin melakukan senam massal setiap Jumat pagi. Salah satu cara menjaga kesehatan ginjal adalah rutin berolah raga. Kegiatan senam massal penting dilakukan karena pola hidup siswa yang cenderung kurang aktif. Selain itu setiap pergantian jam pelajaran siswa dan guru melakukan kegiatan peregangan agar tubuh terus bergerak aktif.

Kegiatan lain adalah Gerakan Kantin Sehat. Cara menjaga ginjal tetap sehat adalah menjaga pola makan yang sehat. Mengonsumsi makanan tinggi garam, natrium, pewarna dan perasa sintesis akan mempersulit kerja ginjal. Sekolah baru sampai pada tahap sosialisasi dengan pihak kantin untuk melarang penjualan makanan dan minuman yang mengandung garam tinggi, natrium, perasa dan pewarna buatan. Sekolah masih berencana untuk meminta bantuan kepada tenaga kesehatan dari Puskesmas agar rutin melakukan pemeriksaan pada makanan dan minuman yang dijual kantin.\*\*\*



**Fita Sari**, lahir di Mataram pada tanggal 6 Maret 1986. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan bernama Fatekur dan Sarmiyah. Penulis merupakan alumnus Universitas Lampung jurusan Bahasa Inggris, FKIP. Saat ini penulis merupakan salah satu tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Adiluwih, Pringsewu, Lampung.

Penulis sangat mencintai bekerja di bidang pendidikan. Sebelum bergabung sebagai salah satu tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Adiluwih, penulis bekerja di beberapa sekolah swasta yang ada di Lampung. Selain itu, penulis juga pernah bekerja sebagai penterjemah lepas waktu di sebuah lembaga nirlaba yang bergerak pada kesejahteraan anak-anak, yaitu ChildFund Lampung. Kemudian penulis juga pernah bekerja sebagai tenaga HRD di sekolah Mutiara Bangsa Pringsewu, Lampung. Saat ini penulis memegang tugas tambahan sebagai Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum.

Tulisan yang berjudul Gerakan Ginjal Sehat Demi Masa Depan Bangsa merupakan tulisan yang pertama. Semoga bermanfaat.

# “Jahe Hangat”, Program Asyik SMAN 8 Surakarta

*Dilaksanakan seminggu sekali, “Jahe Hangat” di SMA Negeri 8 Surakarta menjadi program yang dinanti. Selain sehat, kegiatan ini juga mampu memperlancar interaksi antarwarga sekolah.*

**O**lahraga jalan kaki merupakan jenis olahraga yang sangat mudah dan murah. Setiap orang dari berbagai kalangan usia mampu melakukannya. Penelitian membuktikan responden yang rutin melakukan jalan kaki memiliki kesehatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang berjalan kaki secara teratur.

Banyaknya manfaat dari berjalan kaki bagi kesehatan tubuh manusia, perlu disosialisasikan kepada warga sekolah untuk mewujudkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah.

Di SMA Negeri 8 Surakarta, Jawa Tengah, kegiatan berjalan kaki rutin dilaksanakan

dengan program bernama “Jahe Hangat”.

“Jahe Hangat” yang merupakan kependekan dari Jalan sehat Jumat semangat ini, dilaksanakan setiap Jumat.

Seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, para pendidik/guru, tenaga kependidikan dan karyawan, dan seluruh peserta didik terlibat dalam kegiatan yang mengasyikkan ini.

“Jahe Hangat” merupakan bentuk pembiasaan untuk meningkatkan kesehatan seluruh warga sekolah di SMA Negeri 8 Surakarta, Jawa Tengah.

Untuk mengingatkan seluruh warga sekolah, pihak sekolah menginformasikan kegiatan tersebut melalui poster yang



Poster Jahe Hangat

disebarkan pada grup whatsapp.

"Jahe Hangat" dilaksanakan mulai pukul 6.30-7.30 WIB. Seluruh peserta jalan sehat ini mengelilingi area sekitar sekolah.

Dr Caroline Richardson, peneliti dari Universitas Michigan, dalam laporan penelitian yang dipublikasikan Annals of Family Medicine, menjelaskan bahwa berjalan kaki selama 20-40 menit setiap hari bisa mengurangi kelebihan berat badan.

Para sukarelawan yang mengikuti penelitian ini diketahui berat badannya berkurang 0,05 Kg per pekan. Setelah setahun menjalani kegiatan tersebut secara rutin, sekitar 307 relawan yang dilibatkan dalam penelitian ini rata-rata mengalami penurunan berat badan sampai 2,25 Kg.

Berjalan kaki sejauh 1 mil dapat membakar sekitar 100 kalori. Apabila berjalan kaki sejauh 4 mil empat kali selama seminggu, sama saja dengan membakar sekitar 1.600 kalori. Ini berarti kita telah berhasil membakar setengah pon lemak dari tubuh kita (1 pon=3.500 kalori).

Agar mendapatkan hasil maksimal, sebaiknya saat berjalan kaki dilengkapi pedometer untuk memastikan jarak yang telah ditempuh. Dengan menggunakan alat ukur ini, diketahui rata-rata jumlah langkah yang dilakukan agar tetap sehat setiap hari adalah antara 2.000-4.000 langkah.

Secara umum, 2.000 langkah sama dengan berjalan menempuh jarak satu Mil (1.6 Km). Berjalan kaki dengan jarak sejauh itu, mampu membakar setidaknya 100 Kkal (420 KJ) energi. Berjalan kaki dua Mil (3.2 Km) sehari yang dilakukan tiga kali dalam seminggu, mampu mengurangi berat badan sekitar 0.5 Kg setiap tiga bulan.

**•• Untuk mengingatkan seluruh warga sekolah, pihak sekolah menginformasikan kegiatan "Jahe Hangat" melalui poster yang disebarakan pada grup whatsapp. ••**

Berjalan kaki selama 30 menit/hari dapat mengurangi berat badan. Bahkan sebuah penelitian Brown University dan University of Pittsburgh menyebutkan bahwa perempuan yang berjalan kaki satu



Pelaksanaan Pembiasaan Jahe hangat  
(sumber: dokumentasi sekolah)

jam selama lima hari dalam satu minggu dan mengonsumsi 1.500 kalori tiap hari, dapat mengurangi berat badan sebanyak 11,3 Kg dalam setahun.

Manfaat program “Jahe Hangat” sangat dirasakan oleh seluruh warga sekolah di SMA Negeri 8 Surakarta. Selain dapat mempererat interaksi antarwarga sekolah, pembiasaan “Jahe Hangat” memberikan dampak baik bagi peningkatan kesehatan seluruh warga SMA Negeri 8 Surakarta.

Kita tahu bahwa kesehatan merupakan bagian paling penting dalam kehidupan manusia. Pembiasaan pola hidup sehat merupakan cermin dari pribadi yang senantiasa memperhatikan kesehatannya

(Wiranta, 2020: 82).

Pembiasaan pola hidup sehat dapat dimulai dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah-buahan, beristirahat yang cukup, dan melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik meliputi seluruh kegiatan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka. Kegiatan ini mengeluarkan tenaga (Sari, 2016: 38). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktivitas fisik secara teratur yang dilakukan paling sedikit 30 menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung, paru-paru, serta alat tubuh lainnya. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik, maka manfaat yang diperoleh juga semakin banyak.

Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, karena melalui olahraga sudah terbukti dapat menyehatkan tubuh

manusia. Aktivitas fisik yang dilakukan berintensitas ringan hingga sedang agar seseorang dapat bernafas dengan nyaman.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, dan kebugaran (Wicaksono, 2020: 10). Dalam pelaksanaan

aktivitas fisik sebagai pembiasaan pola hidup sehat terjadi interaksi antar individu yang intens dan terarah.\*\*\*



**Kartika Yunita Saputri, M.Pd.** Lahir 1 Juni 1993 di Karanganyar. Penulis menamatkan pendidikan SD Negeri 3 Ngringo (2005), SMP Negeri 4 Surakarta (2008), dan SMA Negeri 3 Surakarta (2011). Tahun 2015, penulis berhasil menyelesaikan studi S1 program studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis melanjutkan studi S2 di program studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang lulus tahun 2021.

Penulis mengawali karir sebagai guru di Sekolah Dasar Al Irsyad Al Islamiyyah 02 Purwokerto dari tahun 2016 sampai dengan 2019. Setelah tiga tahun di perantauan, penulis memutuskan untuk pulang ke kampung halaman. Bulan Juli 2019, penulis mengabdikan sebagai guru tidak tetap di SMA Negeri 8 Surakarta. Tahun 2022, penulis diangkat menjadi pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (PPPK) sebagai guru Prakarya dan Kewirausahaan di SMA Negeri 8 Surakarta.

Karya-karya yang pernah dihasilkan antara lain: Karya Inovasi Pembelajaran Jenjang Sekolah Dasar Tingkat Provinsi Jawa Tengah dengan Permainan Ular Tangga (2017), Video Pembelajaran Penerapan Paikemi (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, dan Islami) di SD Al Irsyad Al Islamiyyah 02 Purwokerto (2017), artikel ilmiah yang telah terbit di jurnal nasional *Dinamika Pendidikan*, Universitas Negeri Semarang (2021), artikel pembelajaran di *dwijo.id* (2023), serta beberapa artikel yang sudah termuat di prosiding nasional maupun internasional.

# Duta Babe Menimbang, Sebuah Inspirasi dari Karanganom

*SMA Negeri 1 Karanganom, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah bakal menayangkan program, di mana dalam setiap kelas nantinya ada sang duta.*

**C**onvention on the rights of the Child 1989 menyatakan, hak asasi setiap anak adalah memperoleh derajat kesehatan yang baik serta makanan yang cukup, terutama makanan bergizi. Kebutuhan akan derajat kesehatan yang baik adalah suatu dambaan. Status kesehatan yang baik ini dipengaruhi beberapa faktor, yakni faktor wilayah, perilaku, fasilitas pelayanan kesehatan dan faktor bawaan (*genetik*).

Menurut Lawrence Green dalam Notoadmodjo (2010), kesehatan dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor perilaku (*behavior cause*) dan non perilaku (*non behavior cause*). Bates dan Winder

(1984) menyatakan bahwa "*ways in wich people act, react and function in particular manners related to their health status*". Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa tindakan berkaitan dengan status kesehatan. Sekolah dapat memberikan edukasi tentang gizi seimbang, untuk meningkatkan status kesehatan siswa.

Gizi seimbang adalah salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan siswa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gizi seimbang adalah di mana seseorang mendapatkan asupan nutrisi yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Ini melibatkan konsumsi makanan yang mengandung berbagai zat



Isi Piringku dan Tumpeng Gizi Seimbang yang dicanangkan Kementerian Kesehatan ([www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id))

gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam proporsi yang tepat. Referensi yang dapat digunakan sebagai salah satu acuan tentang gizi seimbang adalah program “Isi Piringku” dan “Tumpeng Gizi Seimbang” yang dicanangkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes).

Setelah memahami apa itu gizi seimbang, maka program perbaikan masalah gizi perlu menjadi perhatian sekolah. Salah satu program kokurikuler yang bakal dicanangkan SMA Negeri 1 Karangnom, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dalam upaya perbaikan gizi siswa adalah Duta Babe Menimbang.

Duta Babe Menimbang merupakan akronim dari Duta Bawa Bekal Menu dengan Gizi Seimbang. Program ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang

gizi seimbang. Duta Babe Menimbang juga ditujukan untuk membiasakan siswa agar makan dan minum dengan gizi seimbang, sehingga dapat meminimalisasi konsumsi makanan cepat saji.

Duta Babe Menimbang menjadi elemen yang krusial dalam upaya sekolah untuk mencapai tujuan ini. Program ini merupakan respons yang konkret terhadap masalah gizi tidak seimbang yang sering ditemui di kalangan peserta didik.

Duta Babe Menimbang merupakan program kolaborasi yang melibatkan warga sekolah, orang tua dan mitra sekolah. Dalam pelaksanaannya, program ini dimulai dengan pembentukan panitia pemilihan. Panitia bertugas menentukan alur dan indikator pemilihan duta.

Pertama, panitia menentukan alur pemilihan sesuai dengan indikator yang

telah ditetapkan. Kemudian, wali kelas mengumumkan kepada siswa binaannya untuk membawa bekal makanan dan minuman selama satu minggu, tanpa menentukan menunya.

Ini adalah langkah awal yang berani, di mana siswa diberikan kesempatan untuk mengubah kebiasaan makan mereka secara perlahan. Selanjutnya, wali kelas bersama perwakilan OSIS yang ditugaskan, melakukan observasi terhadap menu bekal yang dibawa siswa. Observasi dilakukan berdasarkan indikator yang telah ditetapkan panitia.

Dalam menentukan atau memilih Duta Babe Menimbang di setiap kelas, aspek demokratis tetap menjadi pertimbangan utama. Hal ini akan menciptakan rasa tanggung jawab pada siswa terpilih dan memberikan ruang untuk berperan aktif. Wali kelas melakukan diskusi dengan siswa binaannya untuk memilih Duta Babe Menimbang di setiap kelas.

Pemilihan ini berdasarkan hasil observasi menu bekal yang paling mendekati konsistensi gizi seimbang. Bekal yang dibawa siswa dengan menu yang paling mendekati kriteria gizi seimbang akan dipilih sebagai Duta Babe Menimbang. Langkah selanjutnya, Duta Babe Menimbang yang sudah terpilih dari setiap kelas dikukuhkan oleh sekolah.

Duta ini kemudian bersama dengan panitia mengadakan rapat koordinasi untuk menentukan program kerja. Program ini melibatkan kolaborasi Duta Babe Menimbang, warga sekolah, orang tua dan mitra sekolah.

Langkah pertama dalam program kerja adalah penyuluhan tentang gizi seimbang dengan melibatkan petugas gizi dari Puskesmas sebagai narasumber. Selain itu, kegiatan ini didampingi guru mata pelajaran yang masih berkaitan, misalnya guru biologi, kimia dan olahraga. Dalam penyuluhan ini, sang duta diberikan pemahaman tentang gizi seimbang, serta edukasi untuk meminimalisasi makanan cepat saji, yang berkadar garam tinggi, dan berpengawet.

## •• Ini adalah langkah awal yang berani, di mana siswa diberikan kesempatan untuk mengubah kebiasaan makan mereka secara perlahan. ••

Tugas Duta Babe Menimbang selanjutnya adalah melakukan sosialisasi hasil penyuluhan yang mereka peroleh tentang gizi seimbang. Sasaran sosialisasi adalah teman-teman sekelas mereka. Sosialisasi ini berupa ajakan atau kampanye untuk tidak melewatkan sarapan pagi, dan menghindari kebiasaan belajar dalam keadaan perut kosong. Yang terpenting, yakni membawa bekal dengan gizi seimbang.

Untuk mendukung program ini, sekolah juga melakukan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya gizi seimbang. Edukasi

dapat dilakukan dengan berkolaborasi dengan program sekolah lainnya, seperti program *parenting*. Selain itu, sekolah menyediakan kantin sehat agar murid tidak lagi membeli makanan sembarangan.

Setelah menerima sosialisasi dari Duta Babe Menimbang, peserta didik diminta untuk kembali membawa bekal makanan. Harapannya, Duta Babe Menimbang dapat mengajak teman-temannya untuk membawa bekal sesuai dengan pemahaman gizi seimbang. Selama periode tertentu, bekal yang dibawa siswa diobservasi Duta Babe Menimbang, dengan pendampingan dari wali kelas dan guru mata pelajaran terkait. Observasi ini mencakup penilaian terhadap menu yang dibawa peserta didik, apakah sudah memenuhi kriteria gizi seimbang atau belum.

Metode wawancara digunakan untuk mengumpulkan tanggapan siswa, misalnya mengenai aktivitas selama pembelajaran. Indikatornya apakah siswa lebih semangat, tingkat kantuk menurun, dan sebagainya. Hasil dari observasi ini kemudian dievaluasi guna menentukan langkah-langkah perbaikan yang perlu diambil.

Beberapa hal yang perlu disiapkan dalam menerapkan program Duta Babe Menimbang, diantaranya:

- Sekolah membentuk panitia khusus yang bertanggung jawab untuk merancang, mengawasi dan melaksanakan program ini. Panitia terdiri dari guru, siswa, orang tua dan mitra sekolah.
- Panitia menetapkan dengan jelas indikator dan kriteria pemilihan Duta

Babe Menimbang.

- Duta Babe Menimbang terpilih diberikan pelatihan tentang gizi seimbang dan cara mereka untuk dapat memengaruhi teman-teman sekelas dalam memilih makanan yang sehat. Pelatihan ini bisa melibatkan mitra sekolah seperti petugas gizi dari puskesmas.
- Seluruh siswa di sekolah diberikan informasi tentang program Duta Babe Menimbang dan tujuannya. Siswa harus memahami mengapa program ini diterapkan dan bagaimana mereka dapat berkontribusi. Misalnya sebagai kandidat Duta Babe Menimbang atau sebagai responden aktif dalam program ini.
- Panitia merencanakan metode observasi yang efektif untuk memantau menu bekal makanan yang dibawa siswa selama periode tertentu. Observasi dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil observasi kemudian dievaluasi secara berkala untuk menentukan program perbaikan.
- Sekolah menjalin komunikasi dan kerja sama dengan mitra sekolah, seperti Puskesmas atau organisasi kesehatan setempat untuk mendukung keterlaksanaan program Duta Babe Menimbang.
- Sekolah juga melibatkan orang tua siswa dalam program Duta Babe Menimbang. Keterlibatan dan dukungan orang tua sangat berperan dalam keterlaksanaan program.

Orang tua juga perlu diberikan edukasi tentang gizi seimbang misalnya melalui kegiatan *parenting* sekolah.

- Sekolah harus memiliki sistem pelaporan dan komunikasi yang efektif untuk melaporkan hasil program ini kepada semua pihak yang terlibat.
- Setelah program Duta Babe Menimbang diterapkan, panitia harus terus memantau dan mengevaluasi

dampaknya untuk menentukan langkah perbaikan.

- Panitia perlu mempromosikan program ini secara teratur untuk menjaga tingkat partisipasi dan kesadaran. Promosi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, seperti melalui sosial media.

Secara garis besar, implementasi program Duta Babe Menimbang di sekolah, dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Implementasi program Duta Babe Menimbang

Dampak positif yang akan diperoleh jika program Duta Babe Menimbang berhasil diimplementasikan dengan baik adalah peningkatan kesadaran gizi. Hal ini berdampak pada meningkatnya status kesehatan peserta didik. Dampak dalam proses pembelajaran, misalnya meningkatnya konsentrasi peserta didik, dan berkurangnya tingkat ketidakhadiran mereka.

Maria Rastya, salah satu siswi SMA Negeri 1 Karanganom berpendapat, jika program ini berhasil diterapkan di suatu sekolah, maka Duta Babe Menimbang akan memberikan pengaruh yang besar. Menurut Maria, Duta Babe Menimbang dapat menjadi panutan dalam pemilihan makanan yang sehat dan memotivasi teman lainnya. Pengaruh positif ini berupa perubahan kebiasaan dalam memilih

makanan. Ia juga berpendapat, perubahan ini akan memengaruhi pola pikir dan perilaku siswa.

Siswa lainnya, Mafaza Naf'an Wafiroh, berpendapat bahwa tantangan pertama yang akan dihadapi jika program Duta Babe Menimbang diimplementasikan adalah bagaimana membangun kesadaran dalam diri siswa. Menurut siswa kelas XII ini, tantangan lainnya juga terkait bagaimana membangun pemahaman awal tentang pentingnya gizi seimbang. Suatu perubahan tentu memerlukan waktu, upaya dan biaya. Oleh karena itu, hal krusial dalam program ini yang perlu terus digalang adalah partisipasi aktif, peran dan kolaborasi semua pihak yang terlibat, komitmen serta konsisten dalam menjalankan program Duta Babe Menimbang.\*\*\*



**Atiek Sandrawati**, lahir di Salatiga pada 12 September 1988. Lulusan S1 Pendidikan Matematika, Universitas Negeri Semarang tahun 2010. Terjun di dunia pendidikan pertama kali pada tahun 2011, dengan menjadi pendidik pada program Sarjana Mengajar di daerah 3T (Terdepan, Terluar dan Tertinggal), atau yang lebih dikenal sebagai program SM3T. Penempatan pertamanya sebagai guru berada di SMA Tri Dharma, Kabupaten Ende, Pulau Flores, Nusa Tenggara Timur.

Selesai program SM3T, melanjutkan Pendidikan Profesi Guru (PPG) di Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2013. Pengangkatan sebagai guru dengan status Aparatur Sipil Negara pertama kali, diangkat di provinsi Banten pada tahun 2015. SMAN Cahaya Madani Banten Boarding School adalah tempat pertamanya bertugas sebagai guru matematika dengan status ASN. Kemudian pada tahun 2020 mutasi ke Provinsi Jawa Tengah dan bertugas di SMAN 1 Karanganom sampai sekarang.

Selain matematika, bidang lain yang menarik perhatiannya adalah jurnalistik dan design grafis. Tahun 2011 pernah terlibat sebagai script writer dalam program wide shot Metro TV. Dalam program ini, mengangkat potret pendidikan di Indonesia Timur, tepatnya di SDN Tiweria. Saat ini selain mengajar, juga mengambil peran di Sistem Informasi Manajemen SMAN 1 Karanganom. Kegiatan lainnya, sebagai tim pengembang podcast SMAN 1 Karanganom yang dikenal dengan nama Ganesha Podcast. Tahun 2023 bergabung sebagai guru penggerak angkatan 7 di kabupaten Klaten.

# *Physical Growth:* Mewujudkan Generasi Sehat untuk Indonesia Emas 2045

*Ada yang menarik di SMA Kristen Petra 1 Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Sekolah yang berdiri sejak September 1951 ini, menerapkan program Physical Growth. Pembudayaan sehat bergizi, sehat fisik, sehat imunisasi dan pembinaan kantin sehat merupakan bagian dari program ini.*

Indonesia Emas 2045 merupakan cita-cita yang ingin dicapai di Hari Ulang Tahun Republik Indonesia ke-100. Presiden Joko Widodo menyampaikan bahwa Indonesia memiliki peluang dengan banyaknya usia produktif pada tahun 2030-an. Diproyeksikan, usia produktif ini mencapai 68,3 persen dari seluruh populasi penduduk Indonesia. Ini akan menjadi keuntungan bagi pembangunan Indonesia jika didukung dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM).

Tahun 2019 Indonesia menempati urutan keempat di Asia Tenggara dalam Indeks Ketahanan Kesehatan Global Asia Tenggara. Peringkat ini termasuk dalam

peringkat 30 dunia. Berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang merupakan salah satu tolok ukur kualitas sumber daya manusia Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan IPM Indonesia rata-rata meningkat sebesar 0,77 persen per tahun (selama 2010-2022).

Peningkatan IPM tersebut salah satunya pada dimensi umur panjang dan hidup sehat (*a long and healthy life*), bayi yang lahir pada tahun 2022 memiliki harapan untuk dapat hidup hingga 71,85 tahun. Apabila kondisi ini terus ditingkatkan melalui berbagai program yang dicanangkan pemerintah melalui bidang Kesehatan, maka Indonesia secara bertahap



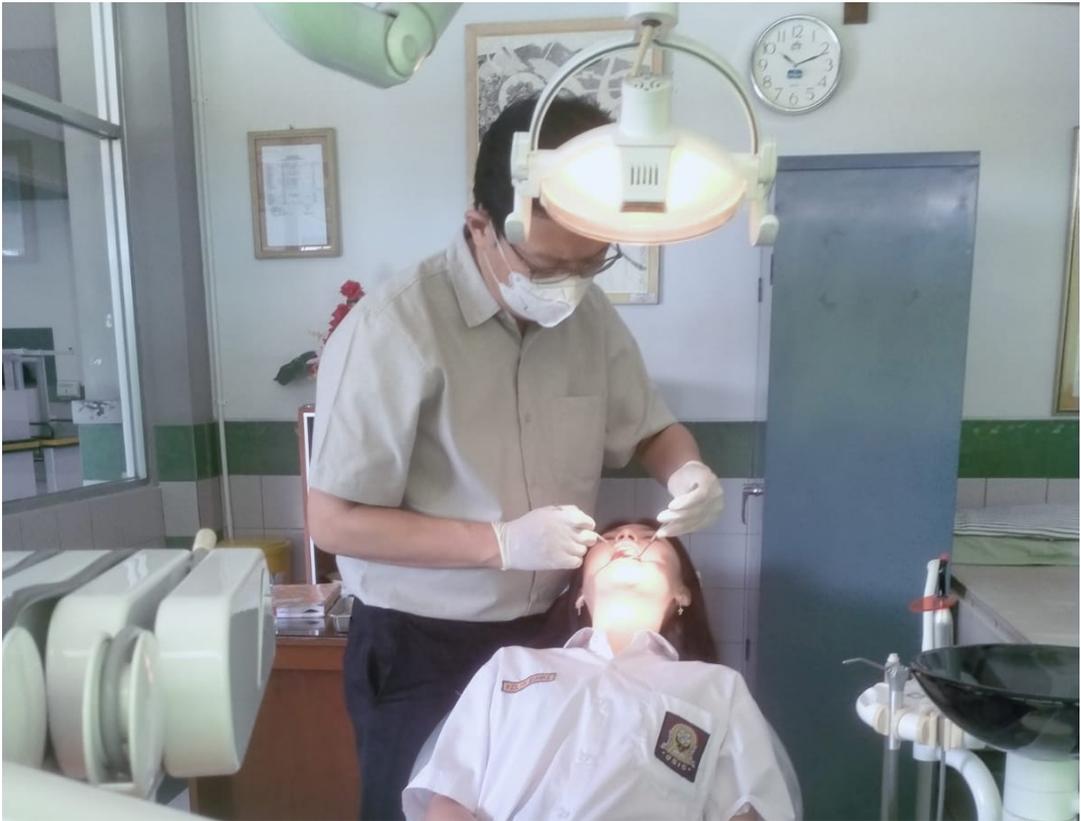
Peserta Didik Makan di Kantin saat Istirahat

dapat mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing dalam dimensi kesehatan.

Peningkatan kualitas kesehatan penduduk Indonesia dapat dimulai dari remaja berusia 15 tahun. Remaja di usia ini memasuki kelompok penduduk usia produktif. Namun, remaja Indonesia rawan mengalami permasalahan kesehatan. Empat masalah kesehatan yang umumnya terjadi pada remaja Indonesia, yaitu anemia/kurang zat besi, *stunting*/kurang tinggi badan, kurus/kurang energi kronis, dan *obesitas*/kegemukan. Hal ini berdampak pada rendahnya imunitas, metabolisme tubuh, kebugaran, konsentrasi, fungsi kognitif/prestasi belajar, dan produktivitas.

Permasalahan-permasalahan tersebut harus dicegah dan diatasi agar remaja Indonesia tumbuh menjadi penduduk usia produktif yang berkualitas dalam menyongsong Indonesia Emas di tahun 2045. Hal ini juga didukung oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan yang memfokuskan Anggaran Pendapatan Belanja Negara Tahun 2023 untuk peningkatan kualitas kesehatan.

Salah satu upaya meningkatkan kualitas kesehatan remaja Indonesia, yakni penerapan "Sekolah Sehat". Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melakukan kampanye sekolah sehat agar diterapkan di setiap satuan pendidikan. Manfaat kampanye ini bagi peserta didik, yaitu pembudayaan "Sehat



Pemeriksaan Kesehatan Gigi Secara Rutin di UKS

Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi” agar status kesehatan meningkat serta dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Melalui pembudayaan tersebut, satuan pendidikan turut berperan mewujudkan generasi Indonesia yang sehat, unggul, dan berdaya saing.

SMA Kristen Petra 1 merupakan salah satu satuan pendidikan di Kota Surabaya, Jawa Timur di bawah naungan PPPK (Perhimpunan Pendidikan dan Pengajaran Kristen) Petra. Sebagai satuan Pendidikan di jenjang SMA, SMA Kristen Petra 1 mempunyai tanggung jawab dan peran

dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Hal ini sejalan dengan visi sekolah yang menekankan pendidikan holistik bagi peserta didiknya.

Pendidikan holistik dilaksanakan untuk mencapai *student learning outcomes* (SLO) yang meliputi: P (*Physical Growth*), E (*Emotional Intelligence*), T (*Talent Development*), R (*Relationship with God*), A (*Academic Excellence*). Untuk mencapai *Physical Growth*, sekolah yang dikepalai oleh Elisabeth Dian Pujilestari, S.Pd., M.M. tersebut memberikan program penunjang kesehatan. Tujuannya untuk memantau dan

meningkatkan perkembangan fisik peserta didik yang termasuk dalam kurikulum melalui pendidikan, pemantauan, dan pelatihan dalam perkembangan dan perawatan tubuh serta memelihara kebugaran fisik. Oleh karena itu, program Physical Growth yang diterapkan di SMA Kristen Petra 1 Surabaya sangat relevan dengan program Sekolah Sehat, demi mewujudkan generasi sehat untuk Indonesia Emas 2045.

**•• Pembudayaan Sehat Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi agar status kesehatan meningkat serta dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. ••**

#### **MEMERANGI STUNTING DAN OBESITAS**

Sekolah sehat berfokus pada sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi. Sehat bergizi merupakan upaya meningkatkan derajat kesehatan peserta didik melalui penerapan pola makan yang tepat dan konsumsi makanan bergizi. Meningkatkan kualitas kesehatan fisik seluruh ekosistem atau warga sekolah/satuan pendidikan merupakan tujuan yang akan dicapai melalui sehat fisik. Sedangkan, sehat imunisasi bertujuan meningkatkan



Pengukuran Berat Badan Peserta Didik oleh Perawat UKS



Pengukuran Tinggi Badan Peserta Didik oleh Perawat UKS

capaian imunisasi peserta didik agar mendapatkan imunisasi dasar lengkap. Tiga budaya hidup sehat ini dapat diselaraskan dengan program *Physical Growth* di SMA Kristen Petra 1 Surabaya.

Sehat bergizi berperan penting dalam mengatasi permasalahan gizi mikronutrien pada remaja Indonesia. Sekitar 12 persen remaja laki-laki dan 23 persen remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Selain itu, terpenuhinya gizi yang cukup dan seimbang sesuai kebutuhan usia melalui pola makan yang tepat dapat meminimalkan risiko *stunting* maupun obesitas pada remaja.

Kampanye sekolah sehat melalui sehat bergizi, yaitu pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang termasuk minum air putih, makan buah, dan sayur setiap hari. Program ini telah diterapkan di sekolah yang terdiri dari 36 rombongan belajar tersebut melalui program *Physical Growth*. Sekolah yang terakreditasi A oleh Badan Akreditasi Nasional ini memiliki kantin yang wajib menjual makanan sehat dengan gizi seimbang yang terdiri dari nasi, lauk, sayur, buah, dan air putih dalam satu paket/porsi makanan.

Secara rutin dokter dan perawat UKS akan melakukan pengecekan kesesuaian menu tersebut setiap hari. Pemantauan ini berguna untuk memastikan bahwa makanan yang dijual di kantin sekolah merupakan makanan sehat dengan gizi yang seimbang bagi peserta didik. Apabila dijumpai ketidaksesuaian pada makanan yang disajikan kantin, petugas kesehatan



Pemeriksaan Kesehatan Mata Peserta Didik (Tes Buta Warna) oleh Dokter UKS

dapat menegur dan menyampaikan kepada sekolah agar hal tersebut tidak terjadi kembali.

Pembudayaan sehat bergizi, juga berkaitan dengan upaya peningkatan pemahaman gizi seimbang atau Isi Piringku. Program ini dilaksanakan melalui program *Physical Growth* dalam bentuk kegiatan ceramah yang dijadwalkan secara rutin oleh sekolah. Ceramah disampaikan dokter UKS kepada peserta didik dimulai dari kelas X saat masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS). Dokter memberikan pembekalan mengenai pola hidup sehat dengan cara mengatur pola makan. Materi yang dipaparkan juga termasuk jenis-jenis makanan, buah, atau sayur untuk pemenuhan kebutuhan gizi.



Pemeriksaan Kesehatan Peserta Didik oleh Dokter UKS

Pengurangan konsumsi makanan cepat saji, makanan/minuman yang berpemanis, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam dan lemak merupakan langkah lain untuk menumbuhkan budaya sehat bergizi. Di sekolah yang baru saja meraih Medali Perak iChO dan iGeo 2023 ini, pembiasaan konsumsi makanan dan minuman sehat dilakukan dengan menetapkan serta memantau jenis makanan, kue, atau minuman yang dijual di kantin.

Hal ini bertujuan agar kantin menyajikan menu makanan dan minuman yang sehat. Peserta didik juga mendapatkan sosialisasi melalui ceramah kesehatan yang digelar di sekolah. Mereka memperoleh informasi mengenai jenis makanan cepat saji dan bahayanya terhadap kesehatan, salah

satunya masalah *obesitas* pada remaja.

Pembinaan kantin sehat merupakan upaya berikutnya dalam mewujudkan sekolah sehat dalam budaya sehat bergizi. Kantin di sekolah yang memiliki 1.200-an peserta didik tersebut harus menjalankan perannya sebagai kantin sehat untuk mendukung program *Physical Growth*. Para pengelola kantin mendapatkan pengarahan dari sekolah mengenai prosedur operasional standar (POS) yang harus dijalankan. Setiap menu makanan (paket nasi), kudapan, maupun minuman yang dijual di kantin harus sesuai dengan kriteria sehat yang telah ditetapkan sekolah dan dilaporkan ke sekolah sebelum dilakukan penjualan.

Petugas kesehatan (dokter dan perawat UKS) akan melakukan pengecekan secara rutin untuk memantau apakah para pengelola kantin sudah melaksanakan POS. Selain jenis makanan atau minuman yang dipantau, sekolah juga menetapkan prosedur dan memantau kebersihan dan pelayanan yang aman di kantin sehingga tak membahayakan kesehatan peserta didik.

Mewujudkan sekolah sehat tidak hanya berfokus pada budaya sehat bergizi, namun juga perlu menerapkan budaya sehat fisik bagi peserta didik maupun seluruh warga sekolah. Sehat fisik dapat dijalankan melalui pelaksanaan senam kebugaran jasmani (SKJ) atau senam kreasi lainnya minimal seminggu sekali. Selain itu, melakukan gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran, optimalisasi 4 L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui permainan rakyat



Peserta Didik Olah Raga di Sport Hall

dan olahraga tradisional pada jam istirahat. Yang tak kalah penting, adalah optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga, pembiasaan jalan kaki, dan pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Kegiatan-kegiatan tersebut meningkatkan kesehatan fisik peserta didik sehingga pertumbuhan fisik mereka optimal (meminimalkan angka *stunting* pada remaja) dan memiliki fisik yang bugar, serta terhindar dari *obesitas*.

Program *Physical Growth* juga terintegrasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan secara intrakurikuler, program ekstrakurikuler, Pekan Olah Raga, serta kegiatan-kegiatan atau acara yang diselenggarakan di sekolah. SMA Kristen Petra 1 Surabaya melaksanakan SKJ dalam

pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan maupun kegiatan senam bersama pada perayaan tertentu.

Peregangan pada pergantian jam pembelajaran dapat dilakukan oleh seluruh guru di kelas. Pembiasaan jalan kaki diterapkan setiap hari karena selama aktivitas di sekolah peserta didik harus berjalan kaki untuk mengakses area sekolah mulai lantai satu hingga lantai empat. Tes fisik/kebugaran peserta didik dilaksanakan secara rutin oleh sekolah melalui UKS. Dokter dibantu oleh perawat UKS secara rutin setiap bulan melakukan pengecekan kesehatan mata, gigi, mulut, dan berat badan.

Jika dijumpai peserta didik yang kesehatan mata, gigi, atau mulut dalam kategori cukup atau kurang, maka sekolah

menyampaikan surat pemberitahuan kepada orang tua peserta didik. Hal sama dilakukan pihak sekolah apabila menemukan adanya berat badan peserta didik dalam kategori kekurangan berat badan (*underweight*), atau kelebihan berat badan (*overweight*). Pemantauan mengenai kesehatan peserta didik akan dilaporkan juga kepada orang tua melalui rapor PETRA pada bagian P (*Physical Growth*).

Beberapa langkah yang dilaksanakan melalui program *Physical Growth* dapat mewujudkan sekolah sehat. Peran satuan pendidikan dalam melakukan kampanye sekolah sehat juga dapat terus dikembangkan melalui beragam kegiatan.

Pembudayaan sehat bergizi dan sehat fisik yang terintegrasi dalam pendidikan holistik melalui program *Physical Growth*, berkontribusi terhadap upaya menyiapkan generasi Indonesia yang sehat.

Lahirnya generasi-generasi sehat dari SMA Kristen Petra 1 Surabaya akan berkontribusi pada penduduk usia produktif yang berkualitas, unggul dan berdaya saing. Merekalah yang akan menjadi pelaku-pelaku pembangunan di Indonesia yang terus berinovasi. Mereka menjadi penerus bangsa yang holistik, inspiratif, dan berprestasi sesuai visi sekolah demi tercapainya Indonesia Emas 2045.\*\*\*



**Kristina Setianingsih, S.Pd.** lahir di Blitar, 28 Mei 1990. Menempuh pendidikan di Universitas Negeri Malang pada Jurusan Geografi. Ia merupakan guru Geografi di SMA Kristen Petra 1 Surabaya, Jawa Timur. Mengajar sejak tahun 2013 sampai sekarang. Membaca dan menulis merupakan hobinya sejak di sekolah menengah. Selain aktif dalam mengajar, ia terlibat di sekolah sebagai tim penyusun e modul dan pendamping OSN Geografi. Tahun 2020 berpartisipasi dalam Lomba Penulisan Esai untuk Guru Pendamping Olgenas International Geolympiad 2020 yang diselenggarakan UGM dengan tema "*Indonesia after COVID-19 Outbreak from a Geographic and Demographic Perspective*". Karya yang disusun pada lomba tersebut berjudul *Momen Kebangkitan Pembangunan Indonesia Menuju Indonesia Maju Pasca Pandemi Covid-19: Studi Berdasarkan Perspektif Geografi dan Demografi*.

# Pembiasaan Gizi Seimbang di Sekolah Berbasis Pondok

*Pengawasan gizi siswa di SMAS IT Al Hikmah Karanggede , Boyolali, Jawa Tengah, menjadi hal yang sangat diperhatikan. Selain tim dapur yang bertanggung jawab dalam penyajian makanan, sekolah ini juga memiliki Unit Kesehatan Pondok (UKP). Upaya kolaboratif ini penting agar asupan makanan untuk siswa lebih terpantau.*

Saat ini masyarakat Indonesia dihadapkan dengan masalah kesehatan akibat mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Banyaknya pilihan makanan yang kurang memperhatikan kandungan gizi, menjadi hal yang meresahkan. Generasi muda, termasuk siswa usia sekolah, gampang tergoda dengan makanan instan yang mudah diperoleh. Memang, makanan instan dengan bumbu tambahan ini memiliki rasa yang lezat. Namun disayangkan, jenis makanan tersebut kurang mengutamakan nilai gizi yang terkandung di dalamnya.

Survei UNICEF tahun 2017 menunjukkan, Indonesia memiliki masalah terkait asupan

gizi di kalangan remaja. Berdasarkan data tersebut, 6,4 persen remaja Indonesia tergolong kurus, 8,9 persen mengalami kelebihan berat badan, dan 4,0 persen remaja mengalami obesitas. Buruknya lagi, semua masalah itu terjadi secara bersamaan.

Kenyataan itu membuat miris, karena usia remaja merupakan masa penting untuk membentuk kebiasaan dan gaya hidup. Dampak jangka panjangnya, kesadaran gizi pada masa remaja akan berpengaruh terhadap kualitas hidup di masa datang. Pembiasaan pola makan seimbang di sekolah menjadi langkah penting agar generasi muda tumbuh sehat.

**•• Siswa tak boleh keluar dari lingkungan sekolah dan pondok tanpa izin. Kebijakan tersebut merupakan upaya lembaga Al Hikmah untuk memantau kondisi diri dan makanan yang dikonsumsi siswa. ••**

Upaya mengurangi konsumsi makanan cepat saji, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak, bukanlah tugas yang mudah. Banyak faktor yang memengaruhi kebiasaan makan tersebut. Contohnya, gempuran iklan yang menggoda di media massa, kebiasaan keluarga, dan pola asuh yang diterima sejak kecil. Oleh karena itu, pembiasaan konsumsi makanan dengan gizi seimbang perlu melibatkan seluruh pihak. Siswa, guru, staf sekolah, hingga orang tua, harus peduli dan proaktif.

SMAS IT Al Hikmah Karanggede merupakan sekolah swasta berbasis pondok yang terletak di Jalan Raya Wonosegoro KM. 03, Dusun Trayon, Desa Kebonan, Kecamatan Karanggede, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Berada di wilayah pedesaan, menjadikan lingkungan

sekolah ini asri dan memiliki udara yang cukup bersih.



SMAS IT Al Hikmah Karanggede

Di sekolah ini, kebijakan terkait siswa tidak hanya ditentukan unit sekolah, namun juga melibatkan pengurus yayasan, pondok, dan unit-unit lainnya. Termasuk juga kebijakan terkait asupan makanan. Sekolah dengan sistem pondok pesantren memang memiliki kelebihan untuk hal ini. Kelebihannya terkait pada penyajian makanan yang memang lebih dapat terpantau.

Selain itu, akses siswa untuk membeli jajanan juga lebih terbatas karena mereka tak diperbolehkan keluar dari lingkungan sekolah dan pondok tanpa izin. Adanya kebijakan tersebut merupakan upaya lembaga untuk memantau kondisi diri dan makanan yang dikonsumsi siswa.

### **PENYEDIAAN MAKANAN SEHAT**

Makanan tidak sehat merupakan tantangan serius di masa modern ini. Dengan banyaknya kesibukan dan mudahnya mendapat makanan cepat saji, orang-orang cenderung kurang memperhatikan kandungan gizi di dalamnya. Selain itu,

penggunaan Bahan Tambah Pangan (BTP) seperti penyedap rasa, pewarna, maupun pengawet, juga perlu diperhatikan. Denny Indra Praja (2015:2) berpendapat bahwa ada kontroversi pada BTP ini, meskipun penggunaannya telah lazim di masyarakat. Jika penggunaan BTP terlalu banyak, akan timbul masalah untuk kesehatan di kemudian hari. Dampak inilah yang diminimalisasi di lingkungan SMAS IT Al Hikmah Karanggede.

Sebagai lembaga pendidikan dengan sistem pondok pesantren, siswa di SMAS IT Al Hikmah Karanggede berada di lingkungan sekolah 24 jam dalam sehari. Mereka keluar dari lingkungan sekolah hanya pada waktu tertentu yang telah dijadwalkan. Itulah sebabnya ada kebijakan tersendiri dari Yayasan Al Hikmah terkait pengasuhan siswa.

Contohnya dengan pengadaan Unit Dapur dan Unit Kesehatan Pesantren (UKP). Kedua unit ini menjalankan tugas masing-masing sesuai aturan yayasan. Hal ini menunjukkan bahwa lembaga Al Hikmah tak hanya bertanggung jawab dalam segi akademik. Ada tanggung jawab yang juga besar dalam pelayanan lain, salah satunya dalam menjaga kesehatan siswa.

Dengan memiliki dapur sendiri, sekolah ini dapat mengontrol bahan-bahan yang digunakan dalam pengolahan makanan. Pada proses pemasakan, tim dapur tidak menggunakan penyedap rasa yang memiliki kadar garam tinggi. Pengolahan makanan tanpa penyedap rasa ini dimaksudkan untuk menghindari dampak buruk yang bisa saja terjadi. Sebagai gantinya, tim

dapur menggunakan bumbu alami seperti bawang, bumbu rempah, garam, serta gula secukupnya.

Proses pengolahan makanan oleh tim dapur SMAS IT Al Hikmah Karanggede. (Dokumen Sekolah)

Untuk pasokan bahan makanan, tim dapur Al Hikmah bekerja sama dengan pedagang sayur langganan. Setiap dini hari, pedagang sayur mengantar bahan yang akan dimasak ke Unit Dapur Al Hikmah. Kemudian, pada pukul 3.30 WIB tim dapur akan memulai aktivitas memasak untuk sarapan siswa.

Menu makanan yang disajikan kepada siswa terdiri dari nasi, lauk, sayur, dan buah. Pemilihan menu ini bervariasi setiap harinya. Variasi dilakukan agar tidak membosankan bagi siswa. Selain itu, pergantian menu tersebut merupakan upaya Unit Dapur untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.



Proses pemasakan di dapur Al Hikmah.  
(Dokumen Sekolah)

Setiap Senin dan Kamis, dapur menyediakan lauk berprotein hewani yang berbeda, yaitu ayam dan ikan lele. Kedua lauk tersebut merupakan sumber



Contoh menu makan siswa SMAS IT Al Hikmah Karanggede. (Dokumen Sekolah)

protein yang kaya nutrisi dan baik untuk pertumbuhan serta perkembangan siswa. Pemberian menu khusus ini dilakukan agar kebutuhan protein hewani pada siswa dapat terpenuhi.

### PENINGKATAN KESADARAN DAN PENDIDIKAN GIZI

Konsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang memberi dampak yang merugikan tubuh. Salah satunya yang dapat terjadi adalah obesitas, di mana seseorang mengalami berat badan berlebih. Hermawan (2020:3) menyatakan, obesitas merupakan awal dari berbagai penyakit berbahaya, di antaranya penyakit jantung, *stroke*, dan diabetes melitus.

Selain itu, pola makan yang tidak seimbang juga menyebabkan seseorang mengalami kekurangan nutrisi. Hal ini karena kebutuhan akan serat, vitamin, ataupun mineral belum tercukupi.

Oleh karena itu, pengawasan gizi siswa

di SMAS IT Al Hikmah Karanggede menjadi perhatian penting. Selain tim dapur yang bertanggung jawab dalam penyajian makanan, lembaga ini juga memiliki Unit Kesehatan Pondok (UKP).

UKP Al Hikmah berperan penting dalam menjaga kesehatan siswa. Tidak hanya terfokus pada pemberian medikasi, UKP juga berupaya memberi edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan. Tujuannya untuk memberi pengetahuan kepada siswa mengenai cara menjaga tubuh agar tetap



Pemeriksaan siswa oleh petugas UKP. (Dokumen Sekolah)



Foto 4. Konsultasi kesehatan siswa dengan petugas UKP.  
(Dokumentasi Sekolah)



Pelatihan oleh tim UKP.  
(Dokumentasi Sekolah)

sehat dan bugar.

Berada dalam naungan Yayasan Al Hikmah, UKP dan dapur mengusahakan adanya kolaborasi. Rencana yang akan datang, sebagai penambah asupan gizi siswa, akan diberikan makanan atau minuman tambahan, seperti susu atau buah sebagai camilan. Upaya kolaboratif ini dibentuk untuk mengutamakan kesehatan siswa. Harapannya, dengan menjaga kesehatan, siswa akan lebih dapat meningkatkan prestasinya.

## PENGAWASAN DAN EVALUASI

Lembaga Al Hikmah terus berupaya meningkatkan kesadaran akan dampak

buruk dari konsumsi makanan tidak sehat. Dengan mengupayakan adanya makanan sehat dan bergizi seimbang, lembaga telah melakukan langkah penting dalam menjaga kesehatan. Dampaknya, kualitas hidup di era modern ini diharapkan dapat lebih baik.

Oleh karena itu, pengawasan gizi dan kesehatan siswa di SMAS IT Al Hikmah Karanggede menjadi tanggung jawab utama tim UKP. Dalam pelaksanaannya, tim UKP didukung guru-guru pesantren bagian kesehatan. Selain itu, beberapa siswa yang bertugas di bagian kesehatan juga membantu dalam upaya pengawasan. Kolaborasi ini diharapkan dapat membentuk sinergi positif yang berdampak pada kesehatan siswa di SMAS IT Al Hikmah Karanggede.

Tidak hanya memberikan pendidikan akademi saja, sekolah juga perlu berupaya mengantarkan siswanya menjadi sehat dan tangguh. Untuk itu, pendampingan gizi ini menjadi hal yang perlu diperhatikan. SMAS IT Al Hikmah Karanggede melalui menu sehatnya, berusaha memberi makanan yang tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga bernutrisi kepada siswa.

Siswa sebagai remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, memerlukan asupan gizi seimbang. Gizi seimbang ini diperlukan untuk membantu mereka beraktivitas sehari-hari. Untuk itu, pemantauan terkait asupan gizi ini perlu diperhatikan. Makanan yang dikonsumsi siswa hendaknya mengandung gizi dan tidak membahayakan. Hal ini tidak hanya bisa dihadirkan dengan pengadaan dapur sekolah saja.

Kantin yang memberi akses siswa memperoleh makanan selama di sekolah juga termasuk di dalamnya. Kepala sekolah maupun pemangku kebijakan lainnya dapat menerapkan aturan terkait makanan yang boleh dan tidak boleh dijual. Tidak

kalah penting, tim kesehatan sekolah perlu juga memberikan edukasi kepada siswa. Harapannya, dengan edukasi ini siswa menjadi paham bagaimana mereka seharusnya menjaga kesehatan.\*\*



**Rizqia Urfa, S.Pd** merupakan seorang guru Bahasa Indonesia di SMAS IT Al Hikmah Karanggede, Boyolali sejak tahun 2019. Sebelumnya, perempuan penyuka kopi ini sempat mengajar di SMK Nusapersada Tenganan, Kab. Semarang. Namun, dedikasinya di sana tidak berlangsung lama. Enam bulan setelah bergabung, ia memutuskan untuk fokus membersamai anak pertamanya untuk sementara waktu.

Perempuan yang lahir di Semarang tanggal 29 Juli 1994 ini merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ia menamatkan pendidikannya di MIN Ambarawan (tahun 2006), MTs Al Khoiriyyah Semarang (tahun 2009), dan MAN Insan Cendekia Serpong (tahun 2012). Setelah menamatkan jenjang sekolah dasar dan sekolah menengah, ia melanjutkan S1 di UNNES dengan mengambil program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. Jenjang S1 tersebut ia selesaikan pada tahun 2016. Pada saat ini, ia sedang menempuh pendidikan pascasarjana program studi Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas PGRI Semarang. Baginya, belajar adalah proses yang tidak akan pernah berhenti selama masih diberi nikmat hidup di bumi.

Saat ini, ia dapat dihubungi melalui email [rizqiaurfa0@gmail.com](mailto:rizqiaurfa0@gmail.com). Selain itu, bisa juga menghubunginya melalui nomor whatsapp 085225738469.

# Sehat dan Cerdas dengan Inovasi *Semarak Fisika*

*Tak harus mengeluarkan biaya dalam berinovasi untuk mewujudkan Sekolah Sehat. SMA Al-Azhar Mandiri Palu, Sulawesi Tengah menerapkan sekumpulan permainan rakyat yang diintegrasikan dengan pelajaran Fisika. Inovasi yang diberi nama Semarak Fisika ini, nyatanya mampu menciptakan suasana belajar menjadi ceria.*

**P**elajaran Fisika mencakup materi-materi yang sering dianggap sulit. Menurut Arafah, Qadar, &Pristiwaluyo (2020, hal. 131-132), sains tak hanya merupakan sekumpulan pengetahuan berupa fakta, konsep atau prinsip, tetapi juga merupakan suatu proses penemuan. Fisika seringkali dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit karena dibutuhkan pemikiran yang lebih untuk mempelajari dan memahaminya. Itu pula yang mengakibatkan Fisika menjadi sesuatu yang ditakuti banyak siswa (Jurnal Sains dan Pendidikan Fisika (JSPF) Jilid 18, No 2, Agustus 2022 Hal. 161-170).

Diperlukan inovasi agar pembelajaran

Fisika bisa berlangsung menarik, tak membosankan, dan menyenangkan. SMA Al-Azhar Mandiri Palu, Sulawesi Tengah, punya inovasi yang dikenal dengan sebutan Semarak Fisika.

*Semarak* merupakan kependekan dari Sekumpulan Permainan Rakyat. Dalam praktiknya, *Semarak Fisika* dijadikan metode dalam pembelajaran Fisika. Sebelum pembelajaran dimulai, siswa mengikuti sejumlah permainan rakyat.

Adapun langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan dalam metode ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa memulai pembelajaran dengan berdoa. Guru memberi penekanan

untuk mendoakan siswa-siswi yang sedang sakit agar diberikan kesembuhan. Siswa dan guru, juga berdoa agar diberikan kesehatan dan ilmu yang berkah.

2. Guru mengecek kebersihan kelas dan sekitarnya.
3. Guru mengecek kehadiran siswa.
4. Guru mengingatkan tentang kesepakatan kelas yang sudah dibuat.
5. Guru mereview materi pembelajaran sebelumnya dengan menggunakan metode *Semarak Fisika* yang berlangsung kurang lebih 15 menit.
6. Guru melanjutkan materi pembelajaran.
7. Guru menutup pembelajaran.

Adapun sekumpulan permainan rakyat (*Semarak*) yang diterapkan dalam pembelajaran Fisika di sekolah ini yakni:

### PERMAINAN ULAR NAGA

Permainan rakyat ini tak memerlukan alat dan bahan, sehingga cukup mudah dimainkan. Guru memilih dua siswa untuk menjadi penjaga, dan siswa lainnya berbaris dengan saling memegang bahu atau pinggang temannya. Dalam permainan ini siswa dan siswi dipisahkan menjadi dua kelompok berbeda, agar tak terjadi kontak fisik. Guru memutar musik, sampai musik berhenti. Siswa atau siswi yang masuk ke dalam penjagaan ketika musik berhenti, wajib mereview materi pelajaran pada pertemuan sebelumnya. Dalam permainan ini terjadi keseruan. Ketika kelompok siswa atau siswi yang berkeliling melewati

penjaga, berusaha untuk tidak tertangkap. Mereka melakukan gerakan berjalan cepat atau berlari kecil.



Permainan Ular Naga

Siswa-siswi terlihat sangat antusias mengikuti permainan ini karena mampu memacu adrenalin. Terlebih, ada keseruan di dalamnya, di mana semua siswa-siswi berupaya agar tidak 'terperangkap' dalam penjagaan.

Gerakan berjalan cepat atau berlari kecil dapat memperlancar aliran darah dan memicu produksi hormon dan enzim yang merangsang otot dan organ jantung untuk bekerja lebih baik. Manfaatnya bagi fisik, juga dapat membantu memproduksi hormon endorfin di dalam tubuh, yaitu hormon yang berperan melawan stres. Sehingga permainan ini dapat memperbaiki suasana hati siswa-siswi di kelas untuk memulai pembelajaran Fisika yang dapat meningkatkan motivasi belajar mereka.



Permainan Domikado

### PERMAINAN DOMIKADO

Sama seperti permainan Ular Naga, permainan Domikado juga tak memerlukan alat dan bahan, sehingga sangat mudah untuk dimainkan. Cara menerapkan permainan asal Maluku ini, guru membagi kumpulan siswa dan siswi menjadi kelompok yang berbeda. Setiap kelompok membentuk lingkaran, duduk bersila dan meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri temannya. Dan tangan kirinya berada di bawah tangan kanan teman lainnya sampai membentuk lingkaran. Selanjutnya, guru memutar musik.

Dalam permainan ini, setiap siswa berusaha agar tangannya tidak tersentuh oleh temannya. Ketika musik berhenti. Untuk menghindarinya, mereka melakukan gerakan pindah tangan dengan cepat.

Saat musik berhenti, siswa-siswi berusaha agar tangan mereka tidak terkena

sentuhan oleh tangan teman di sebelahnya. Siswa atau siswi yang tangannya tersentuh tangan temannya, wajib menjawab pertanyaan guru terkait reviu materi pada pertemuan sebelumnya.

Sama seperti permainan Ular Naga, permainan Domikado juga memiliki keseruan di dalamnya. Setiap siswa berusaha agar tangannya tidak tersentuh oleh temannya saat musik berhenti. Dengan demikian, mereka merasa tertantang untuk melakukan gerakan pindah tangan dengan cepat.

Manfaat menggerakkan tangan dengan santai dan cepat dapat melatih kekuatan otot-otot lengan agar terhindar dari rasa cepat lelah, melatih daya tahan otot lengan, melancarkan peredaran darah, melatih pernapasan menjadi lebih teratur, dan menjaga sistem imun ([manfaat.co.id](http://manfaat.co.id)).

## PERMAINAN BAKIAK ATAU TEKLEK MODIFIKASI

Permainan Bakiak atau Teklek merupakan permainan rakyat yang berasal dari Sumatera Barat. Permainan yang sebenarnya menggunakan alat seperti sandal memanjang yang dapat digunakan oleh empat atau lima orang bersama-sama. Namun pada metode ini guru memodifikasinya agar lebih mudah dimainkan, yakni tanpa menggunakan alat apapun.



Permainan Bakiak atau Teklek

Siswa dan siswi dipisahkan dalam kelompok yang berbeda. Setiap kelompok terdiri dari delapan orang. Masing-masing kelompok berbaris dan saling memegang pinggang teman yang ada di depannya.

Gerakan yang dilakukan harus sesuai aturan, yaitu maju satu kali, mundur satu kali, lalu maju lagi dua kali dengan cara melompat bersamaan. Guru memutar musik sampai berhenti, ada pembatas

berupa garis merah yang harus dilalui. Siswa atau siswi yang berdiri di garis merah ketika musik berhenti, wajib mereviu materi pada pertemuan sebelumnya.

Keseruan pada permainan ini terjadi ketika siswa-siswi berusaha tak berhenti tepat di garis merah. Mereka berusaha melompat dengan cepat ketika akan melewati garis merah.

Gerakan melompat ringan selama 10 menit dapat menguatkan tulang. Selain itu, dipercaya mampu meningkatkan kesehatan mental karena siswa atau siswi mendapat asupan oksigen yang lebih banyak.

## PERMAINAN ENKLEK/KADENDE MODIFIKASI.

Permainan Engklek adalah permainan rakyat yang berasal dari Jawa Tengah, sedangkan Kadende berasal dari Sulawesi Tengah. Permainan ini membentuk suatu pola tertentu di lantai, dan bisa dilakukan di luar atau di dalam kelas.

Jika permainan ini dilakukan di dalam kelas yang memiliki lantai ubin, maka pola lintasannya dibentuk sesuai bentuk ubin. Misalnya pola ubin berbentuk salib. Adapun cara memainkan Engklek/Kadende, siswa-siswi melompat dengan mengangkat sebelah kaki diiringi alunan musik.

Permainan berlangsung terus-menerus secara bergantian. Bagi siswa atau siswi yang mendapat puncak salib ketika musik berhenti, maka dialah yang bertugas menyampaikan review materi pada pertemuan sebelumnya.

Gerakan melompat dengan satu kaki dapat melatih keseimbangan



Permainan Englek

tubuh dan meningkatkan kemampuan motorik anak. Selain itu, juga berpotensi membantu meningkatkan daya tahan otot, menguatkan tulang dan sendi, dan meningkatkan semangat untuk menerima materi pelajaran selanjutnya.

### PERMAINAN PETAK UMPET MODIFIKASI

Permainan rakyat ini sudah sangat familiar di Indonesia. Lazimnya permainan 'cari dan sembunyi' ini dilakukan di luar ruang. Ada yang mencari, dan ada yang bersembunyi.

Namun permainan Petak Umpet di *Semarak Fisika*, dimodifikasi agar terintegrasi dengan pelajaran Fisika. Pada permainan Petak Umpet yang dimodifikasi ini, tidak ada yang berperan sebagai pencari dengan cara menutup mata di dinding. Semua peserta permainan berkeliling di lingkungan sekolah untuk mencari apa saja peran fisika yang terjadi di lingkungan

sekolah.

Petak Umpet berbeda dengan permainan lainnya yang diterapkan di *Semarak Fisika*. Permainan ini tidak dilakukan di awal pembelajaran untuk mereviu materi sebelumnya. Petak Umpet merupakan metode pembelajaran yang berkaitan dengan materi Hakikat Fisika di fase E kelas X. Pada metode pembelajaran ini, peserta didik berkeliling di lingkungan sekolah untuk mencari dan mengamati paling sedikit 20 peran Fisika.

Selanjutnya, mereka memotret dan memberikan penjelasan terhadap hasil yang mereka dapatkan.



Permainan Petak Umpet 1

Metode pembelajaran permainan Petak Umpet modifikasi ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan peserta didik. Berjalan kaki selama 30 menit dapat menormalkan tekanan darah dan kadar gula dalam darah. Selain itu, juga dapat membuat suasana hati semakin riang.

•• Pada permainan Petak Umpet yang dimodifikasi, siswa berkeliling di lingkungan sekolah untuk mencari peran fisika yang terjadi di lingkungan sekolah.

••



Permainan Petak Umpet 2

Dilansir dari [helogether.com](http://helogether.com), dengan berjalan kaki selama 30 menit akan terjadi perubahan sistem saraf yang membuat rasa senang, melancarkan sistem peredaran darah, menguatkan otot paha dan betis, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan dapat memperbaiki kualitas tidur.

### PERMAINAN KEPALA PUNDAK LUTUT KAKI

Permainan Kepala Pundak Lutut Kaki lazim dimainkan oleh anak usia 3-7 tahun. Dengan gerakan mengikuti lagu, permainan ini bertujuan untuk mengenalkan organ tubuh kepada anak.



Permainan Kepala Pundak Lutut Kaki

Pada *Semarak Fisika* yang diterapkan di SMA Al-Azhar Mandiri Palu, permainan ini digunakan sebagai pembuka kelas. Guru memutar lagu dengan lirik *kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki* sebanyak dua kali. Selanjutnya, lirik berpindah ke *daun telinga, mata, hidung, pipi, kepala pundak, lutut, kaki* yang juga sebanyak dua kali. Siswa-siswi diharuskan menyentuh organ tubuh masing-masing, sesuai dengan panduan dalam lagu.

Pada saat yang bersamaan, irama musik diputar dengan tempo yang semakin cepat. Guru memimpin gerakan, tapi memberi

gerakan yang tidak sesuai dengan lirik lagu. Jika dalam melakukan gerakan ada yang tidak sesuai dengan lirik lagu, maka peserta didik bertugas untuk mereviu materi pada pertemuan sebelumnya.

Dalam permainan ini peserta didik tertantang untuk fokus bergerak dengan gerakan cepat. Adapun manfaat dari bergerak secara aktif selama tujuh menit adalah dapat mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskuler seperti diabetes, hipertensi, dan dapat meningkatkan kesetaraan komposisi tubuh. Selain itu, permainan ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar karena belajar diawali dengan rasa bahagia.

10 menit di awal pembelajaran. Cara memainkannya, guru menggerakkan botol minuman ke depan, ke belakang, berputar, dan naik turun. Kemudian peserta didik wajib mengikuti gerakan yang dipandu guru dengan menggunakan botol sambil diiringi musik. Bagi peserta didik yang melakukan kesalahan dalam gerakan, akan bertugas untuk mereviu materi pada pertemuan sebelumnya.

Musik yang mengiringi gerakan siswa-siswi dalam mengikuti gerakan botol, mampu meningkatkan semangat belajar. Adapun manfaat dari gerakan botol dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, melancarkan sirkulasi



Permainan Gerak Botol

### PERMAINAN IKUTI GERAK BOTOL

Permainan ini dirancang oleh guru dengan mengadopsi gerakan-gerakan senam. Permainan ini dilakukan selama

darah, meningkatkan fungsi organ tubuh, membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat meningkatkan semangat belajar.

Selama dipraktikkan di SMA Al-Azhar Mandiri Palu, *Semarak Fisika* membuat suasana belajar Fisika lebih menyenangkan. Siswa terbiasa dengan memulai aktivitas pembelajaran dengan aktivitas fisik ringan dan seru. Ketujuh permainan rakyat ini

dapat pula dimodifikasi dengan metode yang berbeda, meskipun dengan tujuan yang sama. Yang pasti, inovasi ini dibuat untuk mewujudkan generasi sehat jasmani rohani, dan meningkatkan motivasi belajar.\*\*\*



**Triwahyuni, S.Si** lahir di Donggala, 17 Juni 1985 adalah anak ke- 3 dari 3 bersaudara. Ayah Bernama Abd. Rachman dan Ibu Almh. Hj. Muthmainnah, suami bernama Moh. Ridha, ST. Sehari-hari mengajar di SMA Al-Azhar Mandiri Palu sebagai guru mata Pelajaran fisika. Riwayat Pendidikan, menamatkan SD tahun 1996 di SD Muhammadiyah 2 Palu, SMP tahun 1999 di SMPN 1 Palu, SMA tahun 2002 di SMAN 1 Palu, Pendidikan terakhir tahun 2007 menyelesaikan sarjana sains di Fakultas MIPA Universitas Tadulako dengan predikat Cumlaude. Pada tahun 2007 pernah mengajar di Fakultas MIPA Jurusan Fisika Universitas Tadulako sebagai dosen luar biasa, menjadi guru di SMA Al-Azhar Mandiri Palu sejak tahun 2012 sampai saat ini. Sebagai guru fisika juga pembimbing olimpiade bidang kebumian telah berhasil mengantarkan siswa SMA Al-Azhar Mandiri Palu berhasil meraih medali emas OSN bidang kebumian tahun 2021 dan Olimpiade Kebumian tingkat Internasional (IESO) tahun 2022 meraih medali perak. Selain sebagai guru fisika juga bertugas sebagai koordinator bidang 7K yaitu bagian kedisiplinan. Tugas tambahan yang dilaksanakan juga sebagai Kepala Laboratorium IPA.

Tahun 2021 mengikuti Pendidikan Guru Penggerak Angkatan 2, tahun 2023 bertugas sebagai pengajar praktik PPGP Angkatan 9. Buku yang sudah ditulis sebanyak satu buah yaitu buku antologi dengan judul Dari Hati Meraih Mimpi.

# Menganalisis Persen AKG pada Makanan Ringan di Kantin Sekolah

*Ketercukupan dan keseimbangan gizi akan berakibat pada tumbuh kembang anak yang maksimal. Sebaliknya kekurangan, kelebihan, ataupun ketidakseimbangan gizi menyebabkan beberapa gangguan pada tumbuh kembang anak*

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan riset ini sebesar 28,5 persen. Angka yang cukup tinggi jika dilihat dari jumlah penduduk Indonesia usia remaja 15–19 tahun sebanyak 22.008.447 jiwa (BPS, 2018).

Angka ini menunjukkan bahwa anak sekolah (remaja) masih berpotensi mengalami ketidakseimbangan gizi. Kecukupan atau keseimbangan gizi dibutuhkan anak usia sekolah (remaja) terutama untuk menunjang aktivitas

mereka sehari-hari. Termasuk di dalamnya aktivitas di sekolah maupun proses pembelajaran di kelas.

Anak usia sekolah dengan gizi seimbang berbeda dengan mereka yang mengalami ketidakseimbangan gizi. Mereka yang memiliki gizi seimbang umumnya sehat dan dapat beraktivitas dengan baik. Pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kecerdasan mereka pun normal. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat. Tubuh tak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat, dan terlindung dari penyakit kronis serta kematian dini.

Sementara anak dengan gizi tak

seimbang terindikasi mengalami gangguan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi. Selain itu, juga berisiko terjangkit penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia.

Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia diakibatkan penyakit tidak menular. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait gizi berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi.

Selain itu, anak usia sekolah merupakan pengonsumsi aktif jajanan di kantin sekolah. Sering kali karena ingin serta praktis, mereka lebih memilih membeli jajan berbentuk kemasan (makanan ringan) yang belum jelas komposisi keseimbangan gizinya.

Fenomena ini, juga terjadi di SMA Negeri 9 Kendari, Sulawesi Tenggara. Berdasarkan pengamatan, pada setiap jam istirahat kantin sekolah selalu disesaki siswa yang membeli jajanan. Tempat sampah yang tersedia di sekolah tampak selalu dipenuhi sampah berupa plastik bungkus makanan ringan pada saat jam sekolah usai. Ini mengindikasikan bahwa siswa di SMA Negeri 9 Kendari sangat konsumtif terhadap makanan ringan di kantin sekolah.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas X diperoleh hasil bahwa mereka tak paham tentang keseimbangan gizi yang harus dicukupkan dalam satu

hari. Mereka juga tak memahami bahwa komposisi kandungan gizi pada makanan ringan harus diperhatikan agar tak menyebabkan kelebihan gizi. Jika mereka tidak diberi penguatan pemahaman tentang keseimbangan gizi, dikhawatirkan akan berdampak buruk bagi masa depan siswa.

Dengan adanya fenomena tersebut, SMA Negeri 9 Kendari terinspirasi membuat praktik baik di kelas. Praktik ini dilaksanakan di kelas X pada saat jam pelajaran matematika. Praktik baik yang dipilih adalah "Proyek Menghitung Angka Kecukupan Gizi (AKG) Siswa dan Menganalisis Persen AKG pada Makanan Ringan di Kantin Sekolah".

## •• Sekolah ingin membandingkan AKG yang harus dipenuhi siswa usia 14–16 tahun dengan persen AKG pada makanan ringan di kantin yang mereka konsumsi setiap hari. ••

Sekolah ingin membandingkan AKG yang harus dipenuhi siswa usia 14–16 tahun dengan persen AKG pada makanan ringan di kantin yang selalu mereka konsumsi setiap hari.

Praktik baik ini didukung oleh penerapan Kurikulum Merdeka di sekolah, di mana guru diberikan kebebasan berinovasi di dalam kelas untuk memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi siswa. Selain itu, praktik ini terinspirasi dari pelatihan mandiri tentang Kurikulum Merdeka yang terdapat di dalam Platform Merdeka Mengajar (PMM) yaitu topik Gizi Remaja SMA/K (Kemitraan dengan UNICEF).

### TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)

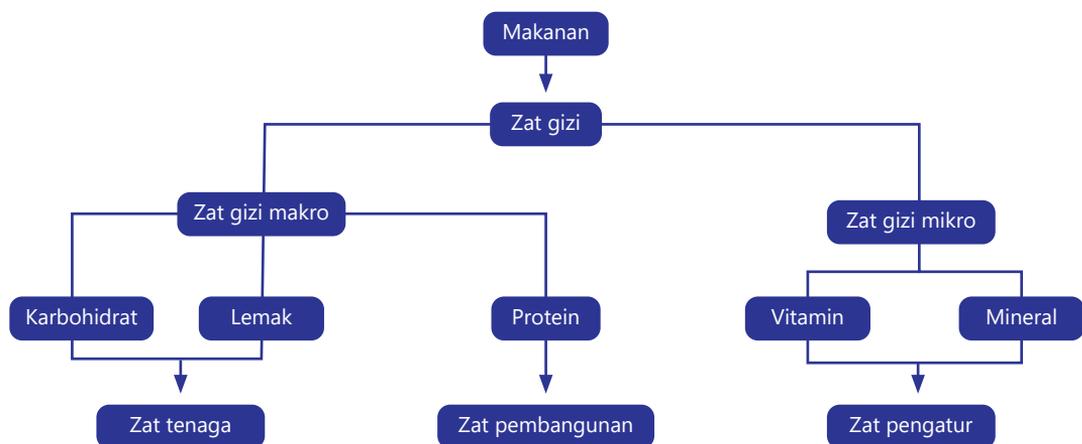
Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta mempertahankan kehidupan seseorang (Mardalena, 2021).

Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan. Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat

gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh.

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat-zat yang harus diperoleh dari makanan. Kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu gizi buruk, baik, dan lebih kemudian disebut dengan status gizi perorangan (Miharti, 2013).

Zat gizi atau nutrients adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Bila dikelompokkan, ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh sebagaimana yang ditunjukkan pada bagan berikut:



**Bagan 1.** Macam-macam zat gizi yang terdapat dalam makanan menurut fungsi utamanya (Sumber: Rahayu, 2020)

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Yaitu dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah masalah gizi (Permenkes No. 41 Tahun 2014).

Selanjutnya, AKG adalah nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu. Ini meliputi umur,

jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis untuk hidup sehat (Permenkes No 28 Tahun 2019).

AKG tidak sama dengan angka kebutuhan gizi. Angka Kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi. Sedangkan AKG adalah angka kecukupan gizi rata-rata penduduk. AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Untuk menghitung AKG dapat digunakan rumus berikut.

**Pria**

$$660 + (13,7 \times \text{BB(kg)}) + (1,5 \times \text{tinggi badan (cm)}) - (6,8 \times \text{usia})$$

**Wanita**

$$655 + (9,6 \times \text{BB(kg)}) + (1,8 \times \text{tinggi badan (cm)}) - (4,7 \times \text{usia})$$

Nilai persen AKG merupakan informasi nilai gizi yang biasanya terdapat di belakang kemasan makanan ringan. Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian.

Persen AKG memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan dalam sehari. Misalkan persen AKG menunjukkan nilai 20 persen, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20 persen bila dikonsumsi sesuai takaran saji. Gambar berikut menunjukkan cara membaca persen AKG yang terdapat di bagian belakang kemasan makanan ringan (p2ptm.kemkes.go.id, 2018).

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
<b>JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)</b>	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
<b>% AKG*</b>	
<b>Lemak Total (Total Fat)</b>	<b>3 g 4%</b>
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
<b>Protein</b>	<b>12 g 20%</b>
<b>Karbohidrat Total (Total Carbohydrate)</b>	<b>38 g 13%</b>
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g 9%
<b>Natrium (Sodium)</b>	<b>88 mg 4%</b>
<b>Kalium (Potassium)</b>	<b>30 mg 3%</b>
Kalsium (Calcium)	176 mg 32%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 4%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi.

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

Cara Membaca Persen AKG pada Kemasan Makanan Ringan (Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm>, 2018)

## PERENCANAAN PRAKTIK BAIK

Fenomena di lingkungan SMA Negeri 9 Kendari menunjukkan bahwa siswa merupakan konsumen aktif terhadap pembelian makanan ringan di sekolah. Kesukaan mereka tidak diimbangi dengan informasi yang cukup tentang nilai gizi dari produk kemasan makanan ringan tersebut. Oleh karena itu sekolah berinisiasi menerapkan praktik baik dalam bentuk pembelajaran berbasis proyek di kelas.

Dalam pelaksanaannya, peserta didik diminta menganalisis persen AKG yang terdapat di dalam kemasan makanan ringan dan membandingkan dengan AKG yang diperlukan siswa setiap hari. Praktik dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan berlangsung selama tiga jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan durasi waktu pelaksanaan selama satu minggu.

Adapun rancangan praktik baik tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Rencana kegiatan pembelajaran berbasis proyek pada pertemuan pertama (3 x 45 menit)

### Kegiatan Pendahuluan (20 menit):

- Siswa menyiapkan diri dipimpin ketua kelas.
- Guru mengucapkan salam, mengecek kehadiran siswa.
- Guru menanyakan pemahaman siswa tentang gizi dan AKG.

### Kegiatan Inti (90 menit):

- Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok (@ 4 – 5 siswa).
- Guru meminta siswa membeli

makanan ringan di kantin.

- Guru meminta siswa berdiskusi tentang AKG dan cara menentukan AKG pada siswa.
  - Siswa melakukan diskusi bersama teman sekelompoknya.
  - Siswa melihat perincian persen AKG yang ada di bagian belakang kemasan makanan ringan.
  - Siswa menghitung AKG yang dibutuhkan sehari-hari dengan menggunakan rumus menghitung AKG.
  - Guru membantu mengarahkan siswa menggunakan rumus perhitungan AKG
  - Siswa menyajikan hasil perhitungan dalam bentuk tabel.
  - Siswa melakukan perbandingan hasil perhitungan AKG dan hasil analisis persen AKG.
- Kegiatan Penutup (25 menit):
- Guru meminta siswa menyelesaikan proyek di rumah.
  - Guru meminta siswa mengerjakan proyek dengan benar, teliti, dan menarik.
  - Guru menyimpulkan kegiatan belajar hari ini.
- b. Rencana kegiatan pembelajaran berbasis proyek pada pertemuan kedua (3 x 45 menit)
- ### Kegiatan Pendahuluan (20 menit):
- Siswa menyiapkan diri dipimpin ketua kelas.

- Guru mengucapkan salam, mengecek kehadiran siswa.
- Guru menanyakan proyek perhitungan AKG pada minggu lalu.

#### Kegiatan Inti (100 menit):

- Guru meminta siswa bergabung ke dalam kelompok.
- Guru meminta setiap kelompok menyajikan di depan kelas hasil diskusi dan pembuatan proyek AKG minggu lalu.
- Siswa bersama kelompoknya menyajikan hasil diskusi di depan kelas.
- Siswa dari kelompok lain memberikan tanggapan terhadap penyajian setiap kelompok.

#### Kegiatan Penutup (15 menit):

- Guru memberikan kesimpulan terhadap kegiatan pembelajaran hari ini.
- Guru meminta siswa melakukan refleksi/memberikan umpan balik terhadap kegiatan proyek menghitung AKG pada kemasan makanan ringan di kantin.

### PELAKSANAAN PRAKTIK BAIK

Praktik baik di kelas dilaksanakan di awal semester ganjil tahun pelajaran 2023/2024, yaitu pada minggu ketiga dan keempat, bulan Juli 2023. Pemilihan waktu pelaksanaan dilakukan di awal semester dengan pertimbangan siswa belum belajar Matematika secara penuh, sehingga pembelajaran Matematika secara reguler

tidak terganggu.

Selain itu, juga bertujuan untuk mengenalkan mata pelajaran Matematika secara kontekstual. Dengan demikian, Matematika lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Ini akan berdampak pada minat dan motivasi siswa dalam mempelajari Matematika.



Siswa Membeli makanan ringan di kantin



Siswa Berdiskusi tentang AKG



Siswa Menyajikan Hasil Diskusi

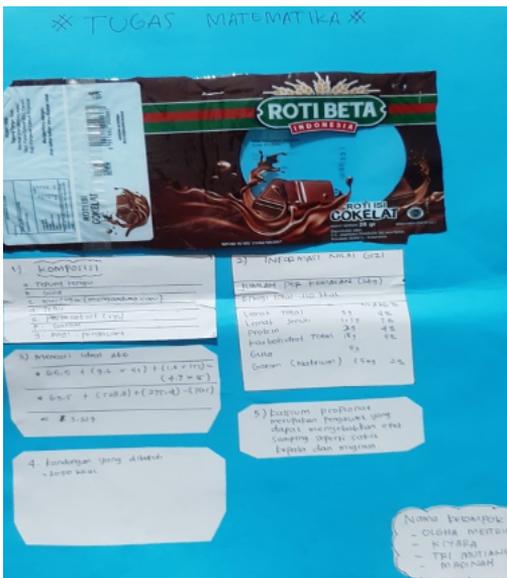


Foto 4. Contoh Produk Proyek Siswa tentang AKG

Berdasarkan aktivitas proyek tersebut, siswa tampak merasa senang dan mendapatkan pemahaman serta pengalaman baru tentang AKG. Siswa menjadi tahu berapa nilai AKG yang harus dipenuhi setiap hari untuk menunjang aktivitas sehari-hari mereka.

Siswa juga menjadi peduli terhadap persen AKG yang terdapat di setiap kemasan makanan ringan dan berhati-hati dalam mengonsumsi makanan tersebut. Siswa mulai menyadari perilaku hidup sehat yang harus mereka jaga dan pelihara, serta mengurangi konsumsi makanan ringan agar tidak terjadi ketidakseimbangan gizi.

Secara tidak langsung siswa juga melakukan aktivitas numerasi pada saat menyelesaikan proyek menghitung AKG. mereka menjadi paham salah satu penggunaan Matematika dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pembelajaran pun menjadi lebih bermakna.

Aktivitas proyek diakhiri dengan penguatan dan kesimpulan dari guru bahwa siswa harus lebih menjaga kesehatan dan lebih memperhatikan konsumsi makanan yang bergizi.

Guru mengajak mereka hidup sehat dengan membawa bekal dari rumah yang telah terpercaya kandungan gizinya. Guru

juga mengajak siswa untuk sedini mungkin memperhatikan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka.

### EVALUASI PRAKTIK BAIK

Pelaksanaan praktik baik terlaksana sesuai perencanaan. Namun begitu, masih perlu dilakukan evaluasi dalam pelaksanaannya. Adapun evaluasi dilakukan untuk memperoleh sebuah pemahaman yang lebih baik dari hasil praktik baik yang sudah terlaksana. Selain itu, juga untuk memberikan umpan balik bagi proses praktik baik selanjutnya.\*\*\*



**Yenni Dian Anggraini** lahir di Tanjung Karang pada tanggal 18 Januari 1976. Ia adalah seorang pendidik yang berasal dari kota Yogyakarta. Ia dilahirkan sebagai anak kedua dari lima bersaudara. Ia berhasil menyelesaikan pendidikan S1 nya di tahun 1999 pada jurusan Pendidikan Matematika UNY. Selanjutnya ia menyelesaikan S2 pada tahun 2004 di program pasca sarjana UM dengan mengambil konsentrasi jurusan Pendidikan Matematika. Pada tahun 2012 ia berhasil menyelesaikan S2 yang kedua kali di jurusan Magister Manajemen FEB UGM dengan predikat *cumlaude*.

Kecintaannya pada dunia pendidikan khususnya pelajaran matematika membawanya mengabdikan diri menjadi seorang guru matematika di SMA Negeri 9 Kendari mulai tahun 2006 sampai dengan sekarang. Pengalaman berorganisasi selain menjadi Ketua Bidang Perempuan PGRI Provinsi Sulawesi Tenggara, ia juga aktif dalam MGMP Matematika SMA Kota Kendari sebagai Koordinator Penelitian dan Pengembangan, termasuk sebagai Koordinator Komunitas Belajar di SMA Negeri 9 Kendari.

Beberapa prestasi yang berhasil ditorehkan antara lain menjadi juara 1 pada beberapa lomba karya tulis maupun inovasi model pembelajaran baik tingkat provinsi Sulawesi Tenggara maupun Kota Kendari. Selain itu ia juga pernah menjadi finalis Guru Berprestasi tingkat nasional tahun 2016 sekaligus finalis lomba-lomba karya tulis guru tingkat nasional pada tahun 2015 dan 2016. Pernah menjadi Tim Pengembang Kurikulum pada Direktorat SMA dari tahun 2017 sampai dengan 2022. Beberapa kali dipercaya menjadi narasumber workshop di tingkat provinsi Sulawesi Tenggara maupun Kota Kendari.

# Jasmani Bugar dengan *Haheho Apps*

*Banyak inovasi yang ditemukan dan diterapkan satuan pendidikan untuk meningkatkan kesehatan warga sekolah. SMA Negeri 1 Kesesi, Pekalongan, Jawa Tengah memiliki sebuah aplikasi berbasis android bernama Haheho Apps. Aplikasi ini berisi panduan latihan olahraga, pemantau kebugaran dan berbagai fitur lainnya untuk menambah pengetahuan warga sekolah terkait gizi seimbang.*

**K**ondisi kesehatan dan kebugaran warga sekolah setelah pandemi mengalami penurunan yang luar biasa. Hasil laporan *Sport Development Indeks (SDI) 2021* Kemendikbud RI yang dipilih secara acak di 34 provinsi, menunjukkan penurunan kebugaran jasmani yang signifikan. Ditemukan bahwa tingkat kebugaran dengan kategori 'kurang sekali' sebesar 53,63 persen, kategori 'kurang' sebanyak 22,68 persen, dan hanya 5,86 persen yang masuk kategori 'baik sekali' dan 'unggul'.

Jika dibandingkan dengan data SDI 2006, memang ada peningkatan pada kategori 'baik' dan 'baik sekali'. Tetapi pada

kategori 'kurang sekali' justru mengalami peningkatan. Ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani terus mengalami penurunan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia, 8,7 persen anak usia 13-15 tahun mengalami gizi kurang (sangat kurus 1,9 persen dan kurus 6,8 persen). Gizi lebih 16 persen (gemuk 11,2 persen, obesitas 4,8 persen).

Warga sekolah SMA Negeri 1 Kesesi yang terdiri dari guru, tenaga administrasi sekolah dan siswa berjumlah 277, melakukan tes kebugaran bertingkat. Hasilnya, diketahui sebanyak 102 orang berada dalam kategori 'kurang sekali', 68

orang berada dalam kategori 'kurang', 76 berada dalam kategori 'cukup', 31 orang kategori 'baik' dan 15 orang masuk dalam kategori 'baik sekali'.

Sementara itu, indeks massa tubuh (*body mass index*) siswa 56,8 persen berada dalam kategori normal, 36,5 persen dalam kategori kekurangan bobot dan 6,7 persen kelebihan berat. Hasil tersebut tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan beberapa badan riset.

Widnatusifah dalam *The Journal of Indonesian Community Nutrition* menyatakan bahwa usia muda merupakan kelompok usia yang rawan gizi karena pertumbuhan fisik yang meningkat dan perkembangan yang pesat. Hasil observasi selama enam bulan ditemukan banyak siswa yang memiliki penyakit maag, sesak nafas, hipertensi, mudah lelah, migrain, kekurangan berat badan dan obesitas.

Sektor pendidikan berperan penting dalam mencegah dan memberi pengetahuan warga sekolah untuk memiliki gaya hidup yang sehat sepanjang hayat. Untuk memulihkan kondisi layanan pendidikan dan memulihkan proses pembelajaran pascapandemi Covid-19, Kemdikbudristek mengeluarkan instruksi kepada para pemangku kebijakan di sekolah. Instruksi tersebut yakni membuat strategi dan rencana pemulihan layanan pendidikan yang terstruktur, sistematis, dan masif.

Dalam praktiknya, berbagai pihak mesti dilibatkan. Sasaran yang hendak dicapai yakni adanya pemulihan pembelajaran dan mendorong warga sekolah untuk menjaga

kesehatan. Selain itu, membekali warga sekolah untuk memiliki pengetahuan gizi seimbang dan menghitung kebutuhan kalori harian.

Penggunaan aplikasi dalam dunia pendidikan saat ini bisa menjadi solusi, mengingat semua orang tak bisa terlepas dari gawai (*gadget*). Pendekatan teknologi aplikasi mampu membantu warga sekolah dalam melaksanakan pembelajaran dan program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## MENGENAL HAHEHO APPS

*Haheho Apps* merupakan aplikasi berbasis android yang dibuat menggunakan kodular. Istilah *Haheho* diambil dari Bahasa Sunda yang bermakna kondisi nafas yang terengah-engah usai berolahraga. Dalam aplikasi tersebut terdapat menu panduan untuk program latihan selama dua bulan. Secara umum aplikasi ini mampu memenuhi kebutuhan gaya belajar setiap individu yang auditori, visual, maupun *audio visual*. Di dalam menu latihan terdapat video yang dapat memandu siswa, guru dan tenaga administrasi sekolah untuk melaksanakan latihan. Video tersebut diperagakan guru PJOK dan dibantu siswa.

Pengambilan video dilakukan dengan memperhatikan kesesuaian sudut pengambilan gambar agar instruksi di dalam video tak menimbulkan salah persepsi dan meminimalisir kesalahan gerak.

Fitur atau menu yang terdapat pada *Haheho Apps* yakni:

1. **Panduan Latihan**, berfungsi untuk

memandu latihan pengguna (*user*) agar tetap aman.

2. **Monitoring Latihan**, berfungsi untuk memonitor latihan olahraga. Dimulai dari sebelum latihan, pelaksanaan latihan sebanyak 18 kali, setelah Latihan, hingga cetak sertifikat kebugaran.
3. **BMI**, untuk menghitung indeks massa tubuh (*body mass index*).
4. **Materi Gizi**, berfungsi untuk memberikan pelatihan gizi seimbang. Pelatihan ini terhubung langsung ke dalam LMS.
5. **Quiz**, berfungsi untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman warga sekolah mengenai materi kebugaran jasmani dan gizi.
6. **Pameran**, berfungsi sebagai alat panen hasil belajar untuk saling

bertukar pikiran dan pengalaman bagaimana melaksanakan program latihan.

*Haheho Apps* menyediakan panduan dan instruksi bagi pengguna mengenai berbagai jenis aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dilakukan di sekolah atau di rumah. Para pengguna dapat secara rutin memantau kesehatan dan melihat perkembangan kesehatan mereka dari waktu ke waktu.

Aplikasi ini juga berfungsi sebagai sumber edukasi tentang gaya hidup sehat dan gizi seimbang. Tak hanya itu, *Haheho Apps* menyediakan fitur pelaporan dan evaluasi hasil program kesehatan. Guru, siswa dan staf sekolah dapat memantau sendiri perkembangan kesehatan serta progres latihannya.



Tampilan awal



Menu Utama



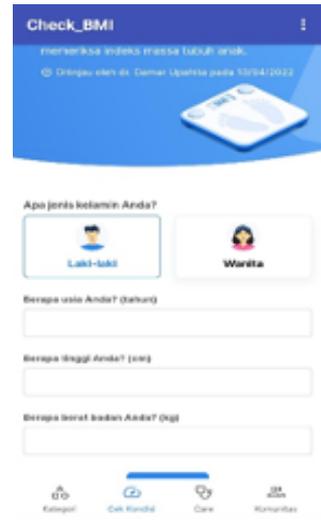
Panduan Latihan



Video Latihan



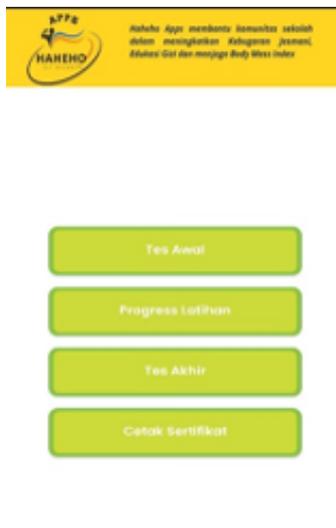
LMS Materi Gizi



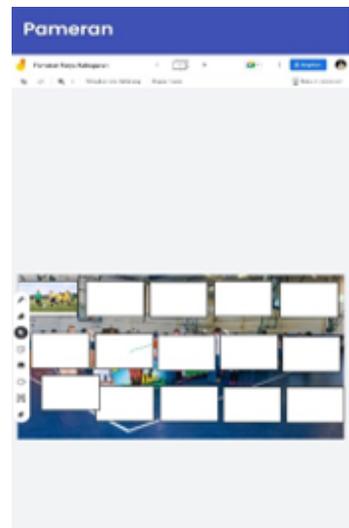
Check BMI



Quiz



Progres Latihan



Pameran

Tahap penggunaan *Haheho Apps* dalam program peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi warga sekolah adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi penggunaan *Haheho Apps*

kepada peserta didik, guru, dan staf sekolah. Sosialisasi bertujuan untuk memperkenalkan aplikasi, memberikan pemahaman tentang manfaatnya, dan menjelaskan



Warming-up Sebelum Melakukan Pretes *Test Multistage Fitness*

- bagaimana cara mengoperasikannya.
2. Setelah sosialisasi dilakukan, selanjutnya mengambil data awal dari warga sekolah. Data ini terdiri dari:
    - a. **Kebugaran Jasmani.** Warga sekolah akan melakukan tes kebugaran jasmani melalui *multistage fitness test*. Hasil tes ini memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani awal warga sekolah sebelum program dimulai.
    - b. **Pengetahuan Gizi.** Warga sekolah akan menjawab kuesioner atau mengikuti ujian singkat mengenai pengetahuan gizi melalui *Learning Management System (LMS)* yang tersedia dalam aplikasi. Data ini akan memberikan informasi tingkat pemahaman warga sekolah tentang gizi seimbang dan pola makan yang sehat.
  3. Pelaksanaan *Treatment*. Program peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi dilaksanakan melalui program yang mencakup berbagai kegiatan, seperti sesi olahraga, kelas gizi melalui *Learning Management System (LMS)*. *User* akan mengakses beragam materi seperti sejarah mikronutrien, gizi seimbang untuk remaja, bahaya malnutrisi. Mereka bisa diskusi tentang gaya hidup sehat. *Haheho Apps* berfungsi sebagai pendukung dan pemandu pelaksanaan program ini.
  4. Setelah program berjalan, dilakukan pengambilan data akhir. Kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi warga sekolah kembali diuji. Tujuannya untuk menilai sejauh mana dampak dari program yang telah dilaksanakan. Perbandingan hasil data akhir dengan data awal



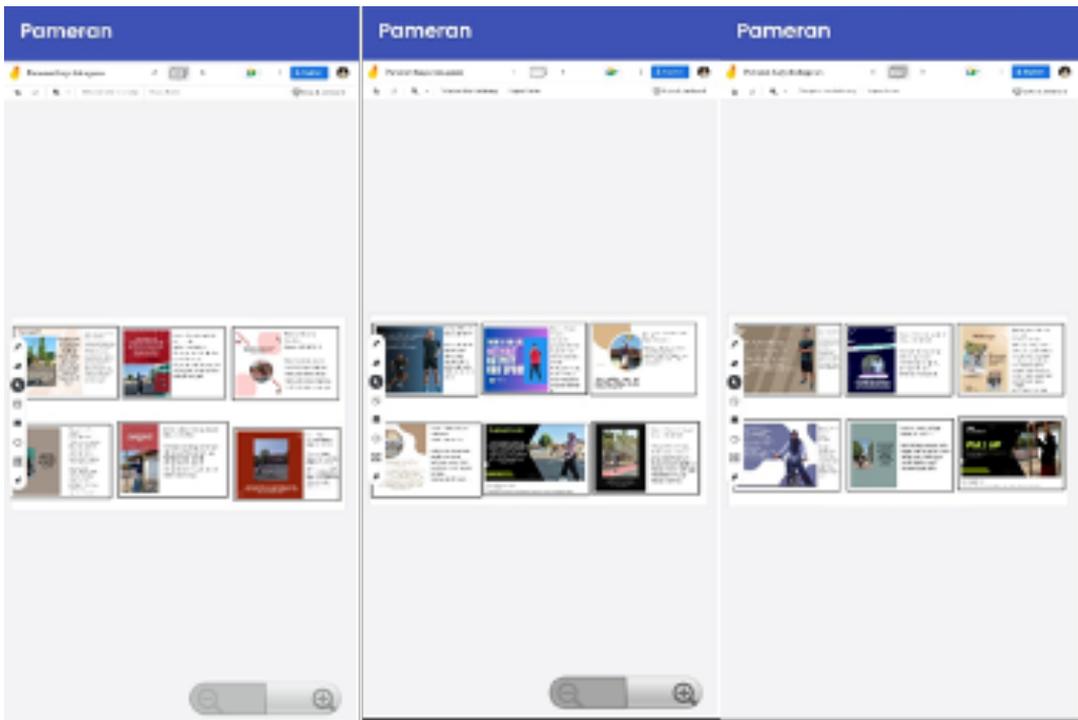
Pelaksanaan *posttest multistage fitness* yang dilakukan siswa

akan memberikan gambaran tentang sejauh mana peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi warga sekolah setelah mengikuti program. Penggunaan *Haheho Apps* dalam program ini dapat membantu mempermudah proses pengumpulan data awal dan akhir, dan memantau perkembangan peserta. Selain itu, juga memberikan akses ke materi-materi pendukung terkait kebugaran dan gizi, serta memberikan laporan dan analisis yang membantu dalam evaluasi keseluruhan program.

5. Setelah program peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi berjalan dan data akhir (*post test*) diambil, selanjutnya adalah menyelenggarakan pameran karya kebugaran. Pameran ini merupakan kesempatan bagi warga sekolah untuk memamerkan hasil karya dan prestasi yang telah mereka

capai selama program berlangsung. Pameran ini juga merupakan upaya untuk melipatgandakan pengaruh supaya lebih banyak orang yang terlibat. Beberapa hal yang dipamerkan dalam pameran ini antara lain:

- a. Presentasi Hasil Program, yakni peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi yang telah mereka jalani, berbagi pengalaman, kesan, dan manfaat yang didapat dari program tersebut.
- b. Siswa, guru, dan staf sekolah membuat poster atau infografis yang menunjukkan perubahan atau peningkatan dalam kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi mereka sebelum dan setelah mengikuti program. Pameran karya kebugaran ini menjadi momen



Pameran Karya Melalui Jamboard

yang inspiratif dan membangun semangat bagi seluruh komunitas sekolah untuk terus menjaga gaya hidup sehat dan aktif setelah program selesai. Pameran bisa dijalankan secara virtual melalui aplikasi *Jamboard* atau jika memungkinkan bisa memilih pameran secara tatap muka dengan memperhatikan kemampuan finansial sekolah.

Praktik baik ini sudah berhasil dilakukan di SMAN 1 Kesesi melalui penelitian eksperimen yang didanai SEAMEO RECFON pada Mei-Juli 2023. Hasilnya, kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan

*Haheho Apps* mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani, dibandingkan kelompok yang tak memiliki akses ke aplikasi.

Tes *multistage fitness* yang dilakukan untuk menghitung daya tahan kardiovaskular menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok perlakuan. Selanjutnya pada pengetahuan gizi juga mengalami peningkatan yang luar biasa dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kuesioner dan kuis untuk menguji pengetahuan gizi mengungkapkan, pengguna *Haheho Apps* memiliki pemahaman lebih baik tentang menghitung kebutuhan kalori harian, makanan sehat, nutrisi yang tepat, dan dampaknya terhadap kesehatan.

## •• Menjalankan program kebugaran menjadi lebih menarik melalui pemanfaatan aplikasi Haheho apps

••

Program peningkatan kebugaran jasmani dan pengetahuan gizi warga sekolah dengan aplikasi *Haheho Apps* dapat meningkatkan motivasi dalam menjalani program latihan dan belajar materi gizi seimbang. Aplikasi ini juga dapat memberikan pengalaman lebih bagi warga sekolah dalam mengenal berbagai variasi gerakan serta intensitas latihan.\*\*\*



**Ropik Hidayat, S.Pd** pernah gagal menjadi wirausahawan kemudian banting sentir menjadi guru, awal mula karirnya sebagai guru dimulai pada tahun 2015 di SMK Nurul Huda Ciamis, pada tahun tersebut juga menjadi Instruktur Kurikulum 2013. Sebagai guru muda dia menyukai tantangan dan terobsesi untuk mengajar di pedalaman. Tahun 2016 mengikuti program SM3-T Sarjana Mendidik di Daerah Terluar Terdepan Tertinggal dan di tempatkan di Kabupaten Parigi Moutong. Setelah program itu berakhir dia terinspirasi untuk membangun Taman Bacaan di Ciamis yang diberi nama gerakan perpustakaan anak nusantara (GPAN Ciamis), lembaga NGO yang fokus terhadap peningkatan literasi masyarakat, dan meraih penghargaan Penggerak Literasi Daerah. Dia juga mengikuti Pendidikan Profesi Guru di Universitas Pendidikan Indonesia. Pada Tahun 2019 diberikan kesempatan untuk mengabdikan menjadi Pegawai Negeri Sipil di Provinsi Jawa Tengah. Moto Hidupnya adalah *Khairunnas Anfauhum Linnas*, sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain, dia mengejawantahkan kebermanfaatannya untuk orang lain adalah harus senantiasa menjadi pembawa perubahan dalam kebaikan, sehingga dia selalu berinovasi dalam bidang pendidikan jasmani, dia sadar saat ini pendidikan jasmani harus banyak inovasi, agar anak-anak menyukai olahraga, dari inovasinya dia mampu meraih hibah penelitian Seameo Recfon pada tahun 2020 dan 2023. Kegemarannya adalah menulis, beberapa karyanya adalah Guru Petualang, *Improving Learning Outcomes benefit Of Physical Activity With Qr Code Movement Card Media In Students*, *Improving Physical Fitness Student Based On High Intensity Interval Training*.

# DAFTAR PUSTAKA

Case, Steve. 2016. *The Third Wave*. Jakarta: Gramedia

Costabile, Angela, etc. 2012. *The Impact of Technology on Relationships in Educational Settings : International Perspectives*. Hoboken: Taylor & Francis

INFO KOMPUTER. 2020. *Data Scientics*. Jakarta: Kompas Gramedia.

Attle, Simon, & Baker, Bob. (2007). *Cooperative Learning in a Competitive Environment Classroom Application*. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. Volume 19. Number 1.

Durkin, K., and B. Barber. 2002. "Not So Doomed: Computer Game Play and Positive Adolescent Development." *Journal of Applied Developmental Psychology*. 23(4): 372-92

Fanani, A. (2010). *Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar: Learning, Routinity, Boring, Ice Breaking*. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 6(11), 25-28.

Luthfi, M. F. (2014). *Pembelajaran Menggairahkan Dengan Ice Breaking*. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 27-29.

Marzatifa, L., Agustina, M., & Inayatillah, I. (2021). *Ice Breaking: Implementasi, Manfaat dan Kendalanya untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. *Al-Azkiya: Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 6(2), 162-171.

Sanaky, H. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.

Evi Susanti (2023) *Tren Meningkat, Usia Produktif Alami Gagal Ginjal*

Diakses 18 Juli 2023 dari <https://kaltimpost.jawapos.com/nasional/09/03/2023/tren-meningkat-usia-produktif-alami-gagal-ginjal>

Rizka, M. (2018). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani di Kabupaten Pasaman Barat*. *Jurnal Stamina*, 1 (1), 206-218.

Sari, M. (2016). *Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani*. *Jurnal Sport*, 1 (1), 38-46.

Sudarsini. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press

Surbakti. (2014). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Wiranta, I., G., L., A. (2020). *Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Sehat Kepada Anak Usia Remaja*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5 (1), 82-88.

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8 (1), 10-15.

Briggs, G. M., Calleyway, D. H

1989 Nutrition and Physical Fitness (10 th ed.) W.B. Saunder Company, London.

Bates, J. Ira, Winder E. A

1984 Introduction to Health Education. Mayfield Publishing Company, California.

Notoatmodjo, S.

2010 Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Kemen PPPA

2022 Profil Anak Indonesia Tahun 2022 : Kemen PPPA

Administrator. Mewujudkan Indonesia Emas di 2045. 2023. <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/7269/mewujudkan-indonesia-emas-di-2045?lang=1#:~:text=Pada%201996%2C%20negara%20ini%20pernah,maju%20dan%20sejahtera%20pada%202045.>

Badan Pusat Statistik Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia tahun 2022 mencapai 72,91, meningkat 0,62 poin (0,86 persen) dibandingkan tahun sebelumnya (72,29). 2022. [https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/11/15/1931/indeks-pembangunan-manusia--ipm--indonesia-tahun-2022-mencapai-72-91--meningkat-0-62-poin--0-86-persen--dibandingkan-tahun-sebelumnya--72-29-.html#:~:text=Youtube-,Indeks%20Pembangunan%20Manusia%20\(IPM\)%20Indonesia%20tahun%202022%20mencapai%2072%2C,tahun%20sebelumnya%20\(72%2C29\)](https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/11/15/1931/indeks-pembangunan-manusia--ipm--indonesia-tahun-2022-mencapai-72-91--meningkat-0-62-poin--0-86-persen--dibandingkan-tahun-sebelumnya--72-29-.html#:~:text=Youtube-,Indeks%20Pembangunan%20Manusia%20(IPM)%20Indonesia%20tahun%202022%20mencapai%2072%2C,tahun%20sebelumnya%20(72%2C29))

Bappenas. SDGs Tujuan Ke-3. <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-3/>

Ditpsd. Kampanye Sekolah Sehat. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/sekolahsehat/index.html>

Kementerian PPN/Bappenas. 2020. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024. <https://www.bappenas.go.id/id/berita-dan-siaran-pers/rencana-pembangunan-jangka-menengah-nasional-rpjmn-2020-2024/>.

Kemkes. Anggaran Kesehatan 2023 Fokus Tingkatkan Kualitas Layanan Kesehatan. 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221201/2041903/anggaran-kesehatan-2023-fokus-tingkatkan-kualitas-layanan-kesehatan/>

PPPK Petra. Tentang Kami. <https://pppkpetra.sch.id/pppk-petra-id/>

Puskesmas Kedaung. Masalah Kesehatan Remaja Indonesia. 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>

Pusparisa, Yosepha. Kualitas Kesehatan Indonesia Peringkat 4 di Asia Tenggara. 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/29/kualitas-kesehatan-indonesia-peringkat-empat-di-asia-tenggara>

Guida, Teresa Stuart. 2021. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. Jakarta: UNICEF Indonesia.

Hermawan, Dessy dkk. 2020. Mengenal Obesitas. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Praja, Denny Indra. 2015. Zat Aditif Makanan: Manfaat dan Bahayanya. Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca.

Jurnal Sains dan Pendidikan Fisika (JSPF) Jilid 18, No 2, Agustus 2022 Hal. 161-170.

Panthoja Dhimas, Wibowo Spto, UNS. (2022). Survei Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Siswa SMA Setelah Pandemi Covid 2019, Sibatik Jurnal Vol 1 No 8.

Alodokter.com. 9 Desember 2021, 7 Manfaat Jalan Cepat Untuk Kesehatan

Aido.id. 21 September 2020, Kenali Olahraga 7 Menit dan Manfaatnya

Brilio.net. Olahraga Ringan

Hellosehat.com.28 April 2020, 10 Manfaat Jalan Kaki Rutin Untuk Kesehatan Fisik dan Mental.

Jarivisibility.id. 31 Maret 2023, Jawaban dan Manfaat Gerak Memutar Untuk Kesehatan Tubuh.

Manfaat.co.id. 10 Manfaat Gerakan Ayunan Tangan Untuk Kesehatan

Bagaimana Cara Membaca Informasi Gizi. 2018. Diakses pada 30 Juli 2023 dari [https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-cara-membaca-informasi-nilai-gizi#:~:text=persen25AKGpersen20\(Angkapersen20Kecukupanpersen20Gizi\),gulapersen20dalampersen20satupersen20kalipersen20penyajian](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-cara-membaca-informasi-nilai-gizi#:~:text=persen25AKGpersen20(Angkapersen20Kecukupanpersen20Gizi),gulapersen20dalampersen20satupersen20kalipersen20penyajian)

Mardalena, I. 2021. Dasar-Dasar Ilmu Gizi: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Miharti, T. 2013. Ilmu Gizi 1. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Permenkes. Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

Permenkes. Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia

Rahayu, A. 2020. Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi. Yogyakarta: CV. Mine

Kemempora. (2021). Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia. March, 126. <https://www.researchgate.net/publication/359443662>

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018; Litbangkes  
Widnatusifah, E., Battung, S. M., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.



BUNGA RAMPAI

Merawat Sehat, Merawat Indonesia

## GAPAI PRESTASI DENGAN RAGA BUGAR DAN BERGIZI

Ada seorang peserta didik di sebuah SMA yang secara medis dinyatakan gagal ginjal. Miris, sekaligus membuat kita merasa prihatin.

Beranjak dari fakta yang memilukan tersebut, di setiap sudut kelas di sebuah SMA di Lampung, menyediakan air mineral. Ada meja kecil, kursi, dan segalon air mineral tampak di sudut kelas.

Ada juga inovasi Semarak Fisika. Sekolah di Sulawesi Tengah ini mengadopsi sejumlah permainan rakyat untuk dipraktikkan pada saat jam pelajaran Fisika.

Sebuah SMA di Jawa Tengah, bersiap untuk mengaplikasikan program Duta Babe Menimbang. Di setiap kelas ada peserta didik yang ditunjuk sebagai duta. Tugasnya adalah melakukan sosialisasi kepada teman-temannya, akan pentingnya membawa bekal dari rumah dengan menu yang bergizi seimbang.

Sejumlah esai yang terhimpun dalam Bunga Rampai: Merawat Sehat, Merawat Indonesia ini, hanya sebagian kecil dari ratusan tulisan inovatif tentang Sekolah Sehat.\*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, RISET,  
DAN TEKNOLOGI

ISBN 978-623-504-125-4 (PDF)



9 786235 041254