



Pembiasaan pola hidup sehat melalui program Sabtu Sehat di SMPN 4 Silo kabupaten Jember

Amin Prasajo¹, Ahmad Sulaiman²

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember, Kode Pos 68124, Jawa Timur, Negara Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember, Kode Pos 68124, Jawa Timur, Negara Indonesia

Pengajuan : 16 Desember 2024
Revisi : 28 Januari 2025
Diterima : 29 Januari 2025

Abstract

Maintaining health is important, unhealthy lifestyles such as lack of exercise, poor diet, and lack of hygiene can trigger various chronic diseases, therefore, efforts are needed to increase public awareness and interest in health, one of the efforts that can be made is to routinely carry out routine sports activities, a healthy and regular diet, and maintain the cleanliness of the surrounding environment. Our service activity is when after we conducted a survey or observation at SMPN 4 Silo school we found several problems in students, especially in their lifestyle at school, namely the lack of healthy lifestyle patterns such as lack of exercise, eating unhealthy food or junkfood and a less clean environment. Especially at the age of adolescence, smpn 4 silo students must learn to maintain their health and hygiene, starting from lifestyle, diet to awareness of the cleanliness of the environment around them. Therefore, we took the initiative to create a routine Healthy Saturday activity program with the hope of introducing healthy lifestyle activities that can be started from exercising, a healthy, nutritious and regular diet, and making them aware of the importance of environmental cleanliness, both at home and at school.

Keywords : health, exercise, diet, lifestyle, environmental hygiene.

Abstraksi

Menjaga kesehatan menjadi hal yang penting, pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga, pola makan yang buruk, dan kurangnya menjaga kebersihan dapat memicu berbagai penyakit kronis, oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap kesehatan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan rutin melakukan kegiatan olahraga yang rutin, pola makan yang sehat dan teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. kegiatan pengabdian kami ini yaitu ketika setelah kami melakukan survei atau observasi di sekolah SMPN 4 Silo kami menemukan beberapa permasalahan pada siswa siswi terutama pada pola hidup mereka disekolah, yaitu kurangnya pola gaya hidup yang sehat seperti kurangnya olahraga, makan makanan yang kurang sehat atau junkfood dan lingkungan yang kurang bersih. Apalagi pada usia remaja, siswa-siswi smpn 4 silo sudah harus belajar menjaga kesehatan dan kebersihan mereka mulai dari gaya hidup, pola makan hingga kesadaran akan kebersihan lingkungan sekitar mereka. Maka dari itu kami berinisiatif untuk membuat program kegiatan rutin Sabtu Sehat dengan harapan bisa mengenalkan kegiatan gaya pola hidup sehat yang bisa dimulai dari berolahraga, pola makan yang sehat, bergizi dan teratur, serta menyadarkan mereka tentang pentingnya kebersihan lingkungan sekitar, baik di lingkungan rumah maupun disekolah.

Kata Kunci : kesehatan, olahraga, pola makan, pola hidup, kebersihan lingkungan.

Penulis Korespondensi :

Nama : Amin Prasajo

Nama : Ahmad Sulaiman

Email : aminprasajo15@gmail.com

Email : ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id



PENDAHULUAN

Di zaman modern ini, menjaga kesehatan menjadi hal yang penting, pola gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga, pola makan yang buruk, dan kurangnya menjaga kebersihan dapat memicu berbagai penyakit kronis, oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap kesehatan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan rutin melakukan kegiatan olahraga yang rutin, pola makan yang sehat dan teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Beberapa kegiatan tersebut merupakan program untuk menjaga kesehatan yang paling dasar, terutama pada lingkungan rumah dan sekolah yang bertujuan untuk menanamkan budaya hidup sehat, disiplin, dan bersih juga berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental para siswa-siswi, guru, dan staf sekolah, Saat ini penting untuk dipahami bahwa pada jaman yang semakin berkembang seperti sekarang ini, siswa-siswi semakin dimanjakan dengan media elektronik yang sangat canggih, sehingga para siswa-siswi lebih memilih berdiam diri dirumah dibandingkan dengan bermain di luar untuk mengetahui kehidupan dan keadaan lingkungan di sekitar mereka (Khairunnisa et al., 2019)

Mengingat tugas pokok seorang pengajar atau guru harus terpanggil untuk melayani, membimbing, mengarahkan, memotivasi, menolong, dan memberdayakan sesama, khususnya pada peserta didiknya sebagai sebuah keterpanggilan kemanusiaan dan bukan semata-mata terkait dengan tugas formal atau pekerjaannya sebagai guru. Dengan demikian, guru benar-benar mampu, ikhlas (sepenuh hati) dan penuh dedikasi dalam menjalankan tugas keguruannya sehingga kemampuan guru dalam menguasai kelas yang diimbangi dengan kemampuan melakukan evaluasi terhadap perencanaan kompetensi siswa yang sangat menentukan dalam konteks perencanaan program sabtu sehat ini (Hasyim, 2014).

Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas Menjaga, mengontrol, dan melindungi anak didik secara lahiriah maupun batiniah selama proses pendidikan dan pelatihan, agar terhindar dari berbagai macam gangguan termasuk terhindar dari pola hidup yang tidak sehat, makanan junkfood, dan ketidakpekaan terhadap lingkungan yang kotor, Sehingga dengan bantuan guru dalam mendorong siswa-siswi untuk mewujudkan pola gaya hidup sehat, makan makanan yang sehat, serta mengajarkan kepekaan terhadap kebersihan lingkungan sekitar (Sopian, 2016), kami yakin dan percaya akan lebih memudahkan kami dalam merancang program kegiatan Sabtu Sehat ini, dan bisa berjalan dengan lancar serta lebih mudah dalam mengarahkan siswa-siswi untuk mengikuti program ini.

Alasan yang melatar belakangi kegiatan pengabdian kami ini yaitu ketika setelah kami melakukan survei atau observasi di sekolah SMPN 4 Silo kami menemukan beberapa permasalahan pada siswa siswi terutama pada pola hidup mereka disekolah, yaitu kurangnya pola gaya hidup yang sehat seperti kurangnya

olahraga, makan makanan yang kurang sehat atau junkfood dan lingkungan yang kurang bersih, menurut (Martia & Salman, 2022) Gaya hidup sehat (Healthy Lifestyle) ada beberapa macam, seperti Nutrisi (Nutrition), Latihan (Exercise), Emosi (Emotion), Berpikir (Thinking), dan Aspek Sosial serta Spiritual..

Apalagi pada usia remaja, siswa-siswi smpn 4 silo sudah harus belajar menjaga kesehatan dan kebersihan mereka mulai dari gaya hidup, pola makan hingga kesadaran akan kebersihan lingkungan sekitar mereka. Kenapa pada usia remaja mereka harus mengatur pola makan mereka, karena pada usia remaja tubuh mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak, Menurut (Pamelia, 2018) Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan, hal ini dikarenakan kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat, karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Jadi betapa pentingnya menjaga pola makan siswa-siswi smpn 4 silo ini karena mereka sudah masuk dalam usia remaja yang dimana kesehatan dan kebugaran tubuh harus ditingkatkan.

Menjaga kesehatan tubuh atau kebugaran jasmani juga tidak kalah pentingnya apalagi memasuki usia remaja dimana tubuh mereka harus mulai dilatih karena fase remaja merupakan fase terpenting yang menunjang kebugaran jasmani mereka di usia lanjut nantinya. Menurut (Pranata & Kumaat, 2022) Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja menjadi indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis, dan dibuat menjadi ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, kebugaran otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, Selain itu jika kebugaran fisik yang rendah di masa anak-anak atau remaja bisa membahayakan kesehatan atau kebugaran remaja dalam jangka waktu pendek maupun jangka waktu yang panjang

Maka dari itu kami berinisiatif untuk membuat program kegiatan rutin Sabtu Sehat dengan harapan bisa mengenalkan kegiatan gaya pola hidup sehat yang bisa dimulai dari berolahraga, pola makan yang sehat, bergizi dan teratur, serta menyadarkan mereka tentang pentingnya kebersihan lingkungan sekitar, baik di lingkungan rumah maupun disekolah, Dalam hal ini, fokus utama kami yaitu peningkatan imunitas siswa, mengingat bahwa imunitas yang baik dapat memberikan perlindungan yang efektif terhadap berbagai penyakit yang dapat menghambat proses pembelajaran mereka disekolah atau dikelas (Ali et al., 2024).

METODE

Berharap kegiatan sabtu sehat ini berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan nantinya ketika eksekusi kegiatan dilapangan, maka kami menyusun beberapa metode atau tahapan sebelum pelaksanaan program ini :

1. Tahapan yang pertama adalah saya dan tim berdiskusi atau rapat dengan semua pengajar disekolah SMPN 4 Silo untuk memaksimalkan terlaksananya kegiatan progam kerja.

2. Tahap yang kedua Observasi atau menganalisis situasi secara langsung dengan memperhatikan kondisi dan kegiatan keseharian siswa-siswi SMPN 4 Silo.
3. Memaparkan beberapa rancangan kegiatan dan juga timeline kegiatan yang akan dilaksanakan kedepannya. diskusi ini juga membahas tentang menentukan waktu pelaksanaan kegiatan program senam, membawa bekal 4 sehat 5 sempurna dan bersih lingkungan.
4. Tahap selanjutnya menentukan waktu pelaksanaan kegiatan program sabtu sehat meliputi senam, membawa bekal 4 sehat 5 sempurna dan bersih lingkungan.
5. Tahap selanjutnya menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan dan prosedur kegiatan
6. Tahap selanjutnya menyiapkan media yang diperlukan ketika pelaksanaan program, pada tahap ini kami dipersilahkan oleh sekolah untuk menggunakan media yang dimiliki sekolah seperti sound, peralatan kebersihan dan lain-lain.
7. Tahap selanjutnya mulai melaksanakan kegiatan program bersama dengan dewan guru dan staf sekolah, pada pekan pertama sabtu sehat senam, pekan kedua makan 4 sehat 5 sempurna dan pekan ketiga kebersihan lingkungan.
8. Tahap selanjutnya Mahasiswa melakukan evaluasi terhadap kegiatan Sabtu Sehat yang sudah dilaksanakan supaya bisa lebih lancar lagi pelaksanaan kegiatan sabtu sehat di pekan selanjutnya.

Setiap tahapan kami lakukan dengan teliti dan berurutan demi mendapatkan hasil yang maksimal dan melancarkan ketika eksekusi kegiatan nantinya.

HASIL

Pada pekan awal pekan awal di SMPN 4 Silo ini kami melakukan observasi dan melihat situasi siswa yang kurang sehat dan kurang imunitas, kami memiliki gagasan untuk membuat kegiatan program kerja pola hidup sehat kepada siswa-siswi dengan cara senam, membawa bekal 4 sehat 5 sempurna dan bersih lingkungan sekolah. Kami menemukan beberapa kebiasaan negatif dari siswa-siswi yang terutama menyangkut tentang kesehatan tubuh mereka, kami melihat pola hidup siswa yang kurang sehat seperti siswa yang biasa makan makanan instan, makanan junkfood dan kebiasaan siswa yang kurang bersih, pada jam istirahat siswa suka melepas sepatu saat bermain, jarang mencuci tangan saat hendak mau makan dan bahkan masih ada beberapa siswa yang mengantuk ketika proses pembelajaran dikelas. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh junk food atau fast food, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan (Sutrisno et al., 2018).

Dari hasil observasi menggunakan metode mengamati dan diskusi secara

langsung kepada penghuni SMPN 4 Silo tersebut, bisa kami simpulkan bahwa sebagian siswa di SMPN 4 Silo belum memiliki kesadaran dalam hal menjaga dan menata lingkungan sekolah menjadi indah, ada beberapa sudut ruangan masih terlihat berantakan dengan sampah plastik ataupun bekas bungkus makanan, pada lingkungan yang masih termasuk dalam golongan yang belum bersih, maka hal itu akan berpotensi merugikan kesehatan siswa-siswi dan seluruh penduduk di sekolah tersebut, menurut (Dekye et al., 2021) kondisi kebersihan lingkungan dapat kita wujudkan dari hal-hal yang paling sederhana, misalnya menjaga kebersihan rumah sendiri, pekarangan rumah, hingga jalan di sekitar rumah. Atas dasar tersebut, maka tim kami berkeinginan untuk melaksanakan atau menerapkan kegiatan Sabtu Sehat untuk menghindari terjadinya kerugian-kerugian di masa mendatang, dan menanamkan sikap peduli dengan kebersihan lingkungan sekitar pada jiwa siswa-siswi dan seluruh penduduk sekolah.

Hasil diskusi atau rapat dengan pihak sekolah, menetapkan untuk kegiatan program sabtu sehat ini dilaksanakan setiap hari sabtu pagi sebelum masuk kelas, begitu juga kegiatan membawa bekal 4 sehat 5 sempurna kami memberi jadwal dihari sabtu juga, dan juga kegiatan bersih lingkungan pada hari sabtu. Jadi kegiatan rutin ini dilaksanakan pada hari sabtu dengan cara bergantian pada setiap minggunya, pada minggu ke-1 senam, minggu ke-2 membawa bekal 4 sehat 5 sempurna, minggu ke-3 bersih lingkungan, dan minggu ke-4 kembali ke senam lagi begitu seterusnya, kegiatan ini juga bebarengan dengan mapel P5 kelas 7.

Kegiatan Sabtu Sehat terdiri dari tiga komponen utama yaitu senam pagi, 4 gizi sehat dan 5 gizi lengkap, serta kebersihan lingkungan sekolah, ketiga bahan ini dipilih karena manfaatnya yang signifikan bagi kesehatan dan lingkungan, olahraga pagi hari dapat meningkatkan kekuatan jasmani, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh, makan 4 Sehat 5 Sempurna akan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan meningkatkan kesehatan pencernaan Anda, membersihkan lingkungan sekolah dapat menciptakan lingkungan yang bersih, sehat dan nyaman serta meningkatkan kesadaran lingkungan.

Dengan dilaksanakannya kegiatan Sabtu Sehat secara rutin diharapkan dapat melahirkan generasi muda yang sehat, cerdas dan sadar lingkungan, kegiatan Sabtu Sehat juga dapat menjadi salah satu cara untuk menumbuhkan rasa memiliki dan kebersamaan di kalangan siswa, guru, dan staf sekolah, selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi contoh bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, dan menyadarkan akan pentingnya pola hidup sehat.

Kegiatan Sabtu Sehat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani, baik bagi guru, siswa, staf, maupun mahasiswa itu sendiri., kegiatan ini dapat membantu semua warga sekolah meningkatkan daya tahan tubuh memperkuat kebugaran jasmani dan rohani sehingga bisa beraktifitas dengan lebih semangat dan menjadikan tubuh lebih sehat dan bugar, kegiatan ini juga bermanfaat

bagi lingkungan sekitar sekolah dengan menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga setiap aktifitas yang dilaksanakan bisa lebih nyaman, dan membuat siswa-siswi belajar dengan keadaan lingkungan yang bersih dan rapi. Kegiatan sabtu sehat ini juga bermanfaat bagi seluruh warga sekolah terutama siswa-siswi dalam membiasakan makan makanan yang sehat, bukan makanan yang mengandung banyak zat-zat yang tidak sehat. Sehingga ketika mereka sudah terbiasa dengan 3 kegiatan sabtu sehat ini akan terwujud badan yang sehat karena mereka sudah mulai mencoba mengurangi makanan junkfood, dan mulai merubah gaya hidup dengan olahraga sedikit demi sedikit. Kesehatan merupakan sesuatu hal yang sangat penting yang harus selalu dijaga dan diperhatikan untuk bertahan hidup di dunia, karena kesehatan itu tidak bisa dibeli dengan. Kitalah yang bertanggung jawab atas kesehatan kita sendiri, jadi kita harus tetap selalu menjaga dan memperhatikan kondisi kesehatan kita. Berolahraga secara rutin dan teratur merupakan suatu cara untuk kestabilan tubuh dan menjaga kesehatan kita (Safitri et al., 2024).

PEMBAHASAN

Pada pekan awal pekan awal di SMPN 4 Silo ini kami melakukan observasi dan melihat situasi siswa yang kurang sehat dan kurang imunitas, kami memiliki gagasan untuk membuat kegiatan program kerja pola hidup sehat kepada siswa-siswi dengan cara senam, membawa bekal 4 sehat 5 sempurna dan bersih lingkungan sekolah. Kami menemukan beberapa kebiasaan negatif dari siswa-siswi yang terutama menyangkut tentang kesehatan tubuh mereka, kami melihat pola hidup siswa yang kurang sehat seperti siswa yang biasa makan makanan instan, makanan junkfood dan kebiasaan siswa yang kurang bersih, pada jam istirahat siswa suka melepas sepatu saat bermain, jarang mencuci tangan saat hendak mau makan dan bahkan masih ada beberapa siswa yang mengantuk ketika proses pembelajaran dikelas.

Beberapa permasalahan yang kami temukan itu kami rasa dikarenakan kurangnya pola gaya hidup sehat seperti kurangnya olahraga, makan makanan yang sehat dan lingkungan yang kurang bersih, maka dari itu kami berinisiatif melaksanakan program Sabtu Sehat dengan harapan bisa mengenalkan kegiatan pola hidup sehat yang bisa dilakukan dengan mudah dirumah masing-masing. menurut (Sumarwati et al., 2022) investasi terbaik adalah dengan memiliki kesehatan yang baik, bentuk investasi ini tidak memiliki resiko, bahkan tersedia bagi semua orang, dan investasi ini memiliki karakter semakin hari semakin berharga, serta terbukti menjadi pendorong karir dan menghemat biaya pengeluaran akibat penyakit sehingga biaya tersebut dapat digunakan untuk hal lainnya.

Program Sabtu Sehat mendorong mahasiswa untuk membawa ide-ide baru dan kreatif dalam pembelajaran, hal ini sejalan dengan semangat MBKM yang

menekankan pada pengembangan kreativitas dan inovasi. Dan kegiatan Sabtu Sehat ini merupakan contoh inovasi pembelajaran yang dapat diterapkan oleh mahasiswa dan guru nantinya setelah masa pengabdian mahasiswa sudah selesai. temuan dari pengabdian ini merupakan suatu langkah yang bagus dan sangat berpengaruh pada proses belajar siswa-siswi dikelas, dengan diadakannya kegiatan program ini mereka lebih aktif dikelas sehingga mudah dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, karena tubuh mereka sudah lebih bugar dari sebelumnya sehingga tidak merasa lesu dan rasa mengantuk sudah hilang.

Kegiatan yang telah direncanakan akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, jadi pada hari sabtu pagi saat bel pertama berbunyi semua peserta didik berkumpul didepan sekolah untuk melaksanakan kegiatan rutin senam pagi dimana yang menjadi intruksi pada senam tersebut ialah salah satu guru dan juga perwakilan dari mahasiswa atau saya sendiri, saat menjadi intruksi kegiatan senam ini saya mempraktekan hasil belajar yang sudah saya dapat dikuasai dengan mengkolaborasi dengan media youtube dimana gerakan-gerakan senam saya lakukan dengan gerakan yang mudah dan aman dilakukan oleh peserta didik, guna hal ini untuk memperkenalkan kegiatan senam pada siswa-siswi pertama kali dan mengurangi resiko cedera pada siswa-siswi, rutinitas senam ini dapat mencakup latihan pemanasan (warming up) , inti, dan pendinginan (cooling down) dan gerakan-gerakan yang meningkatkan imunitas siswa, Senam irama yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani (Nurchayyo et al., 2023).

Begitu juga kegiatan sabtu sehat yang bersih lingkungan dimana mereka diinstruksikan terlebih dahulu 1 hari sebelum pelaksanaan bersih lingkungan berarti hari jumat untuk membawa peralatan kebersihan masing-masing guna untuk menunjang kurangnya alat kebersihan ketika pelaksanaan bersih lingkungan, pembersihannya meliputi lingkup dalam dan luar kelas, taman sekolah dan lain-lain.

Dan juga makan 4 sehat 5 sempurna juga begitu yaitu diinstruksikan atau diingatkan 1 hari sebelum pelaksanaan untuk membawa bekal dengan menu 4 sehat 5 sempurna, dan pelaksanaan kegiatan ini di lakukan didalam kelas masing-masing pada jam pagi setelah bel masuk dibunyikan dan sebelum pelajaran dimulai. Dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, guru sangat berperan penting untuk mengawasi dan mengontrol siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah SMPN 4 Silo (Ali et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengabdian kami bahwa hasil dengan diadakannya kegiatan program "Sabtu Sehat ini sebagai upaya untuk membantu dewan guru dalam membiasakan siswa-siswi untuk hidup sehat mulai dari pola makan, gaya hidup, dan peka dengan kondisi lingkungan sekitar", menurut (Widyastuti, Ariska, 2018) Peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi dan westernisasi dapat

mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat, khususnya Remaja yang cenderung menyukai Junk Food. kegiatan ini juga sangat efektif dan berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan minat belajar siswa-siswi dikelas dan diluar kelas. Hal ini dapat kita lihat hasil kegiatan pada kondisi awal sebelum diadakannya kegiatan program ini, dan kondisi akhir setelah dilaksanakannya program ini, perubahan minat bakat siswa-siswi disebabkan oleh inovasi pembelajaran yang baru, para peserta didik yang aktif dalam mengikuti program Sabtu Sehat mengalami peningkatan dalam kesehatan fisik dan imunitas mereka, dan pastinya membuat tubuh mereka menjadi lebih sehat dan bugar sehingga mereka lebih mudah memahami pembelajaran dikelas dan menjadi lebih aktif dan semangat dalam pembelajaran dikelas, karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, sehingga mereka selalu siap untuk belajar dan menuntut ilmu disekolah.



Gambar 1. *Presentasi kegiatan Program kerja dengan dewan guru dan staf sekolah*



Gambar 2. *Pelaksanaan Kegiatan Sabtu Sehat senam irama didepan kelas*



Gambar 3. Kegiatan sabtu sehat kebersihan lingkungan, membersihkan taman sekolah

Hasil dari pengabdian kami, dengan diadakannya program ini siswa siswi menjadi lebih antusias dalam belajar, mereka seperti penasaran dengan inovasi pembelajaran yang belum pernah mereka temukan selama ini, dan ini juga termasuk pendekatan pembelajaran kepada siswa siswi dengan belajar diluar kelas, sehingga terlihat siswa siswi yang sebelumnya kurang aktif dengan timbulnya rasa penasaran akhirnya bisa lebih aktif baik diluar dan didalam pembelajaran.

Menurut (Taqwan, 2019) pendekatan siswa-siswi melalui pembelajaran diluar kelas ini memiliki kelebihan yang mendukung pada pembelajaran siswa-siswi, di antaranya sebagai berikut :

1. Mendorong motivasi belajar siswa, karena menggunakan setting alam terbuka sebagai sarana kelas, untuk memberikan dukungan proses pembelajaran secara menyeluruh yang dapat menambah aspek kegembiraan dan kesenangan.
2. Guru mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan karena dapat bereksplorasi menciptakan suasana belajar seperti bermain.
3. Pada pembelajaran di luar kelas siswa menggunakan media pembelajaran yang kongkrit dan memahami lingkungan yang ada disekitarnya. Pada saat pembelajaran digunakan media yang sesuai dengan situasi kenyataannya, yakni berbagai permainan anak seperti seluncuran, ayunan, jungkat-jungkit dan lain-lain.
4. pembelajaran juga memiliki kelemahan: memerlukan perhatian yang

ekstra dari guru pada saat pembelajaran karena menggunakan media yang sesuai dengan kenyataannya di arena bermain anak yang dapat memungkinkan anak keterusan bermain di tempat tersebut.

Menurut hasil analisis pengabdian kami, terdapat pengaruh dalam proses pembelajaran di luar kelas (*Outdoor Learning*) terhadap Kemampuan pemecahan masalah kelas, (*outdoor learning*) bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa-siswi dalam pemecahan masalah matematika (Taqwan, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian mengenai kegiatan program Sabtu Sehat yang juga sebagai inovasi pembelajaran yang baru dalam proses pembelajaran dikelas, kegiatan ini merupakan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran di era Merdeka Belajar Kampus Merdeka, dan juga program ini menjadi strategi jitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa-siswi sehingga mereka lebih sehat dan bugar serta menjadi ajang penanaman pola gaya hidup sehat kepada para siswa-siswi, sehingga sedikit demi sedikit mindset mereka akan berubah mengenai makanan yang sehat dan makanan junkfood, dan menjadikan generasi muda menjadi generasi emas yang tangguh baik dari jiwa dan raganya. Program ini perlu terus didukung dan dikembangkan agar dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi sekolah, guru, siswa, dan seluruh warga sekolah lainnya. Karena menurut (Septianto et al., 2020) menyatakan bahwa meningkatnya kualitas hidup seseorang ialah mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, dengan cara rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan tidur yang cukup.

Kondisi kebersihan lingkungan dapat kita wujudkan dari hal-hal yang paling sederhana, seperti menjaga kebersihan rumah sendiri, pekarangan rumah, hingga jalan di daerah rumah, jadi kita harus lebih peka terhadap permasalahan kebersihan lingkungan disekitar kita sebagai bentuk perhatian kita kepada lingkungan disekitar kita. Hasil positif ini tidak hanya berdampak baik bagi peserta didik, tetapi juga meningkatkan kualitas pelaksanaan program kampus mengajar, Secara keseluruhan, kegiatan Sabtu Sehat dapat dikatakan sebagai upaya yang efektif dalam mewujudkan peserta didik yang sehat, baik secara fisik maupun mental, serta memiliki kepedulian terhadap lingkungan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, I., Mulis, S., Sulaiman, A., Ilmu, F., & Jember, U. M. (2024). *Penerapan PHBS Melalui Program Senam Dan Bawa Bekal Sendiri Bagi Siswa SDN Kunir Lor 3*. 3(2), 85–90.

Dekye, D., Ongko, J. S., Phangestu, T., & Rudianto, V. (2021). *Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Lingkungan Guna Meningkatkan Kesadaran Terhadap*

- Lingkungan. *National Conference for Community Service Project (NaCosPro)*, 3, 635–641. <https://journal.uib.ac.id/index.php/nacospro/article/view/5998>
- Hasyim, M. (2014). Penerapan Fungsi Guru Dalam Proses Pembelajaran. *Auladuna*, 1(2), 265–276. <http://103.55.216.56/index.php/auladuna/article/view/556>
- Khairunnisa, K., Jiwandono, I. S., Nurhasanah, N., Dewi, N. K., Saputra, H. H., & Wati, T. L. (2019). Kampanye Kebersihan Lingkungan Melalui Program Kerja Bakti Membangun Desa Di Lombok Utara. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.29303/jppm.v2i2.1113>
- Martia, E., & Salman, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5), 726–736. <https://doi.org/10.34922/ae.2022.35.5.009>
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., Wetan, C., Cileunyi, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. 1(2), 55–62.

- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, Dan Fungsi Guru Dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97.
- Sumarwati, Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Sutrisno, S., Pratiwi, Cahyaning, D., Istiqomah, I., Baba, Jaha, K., Rifani, Ema, L., & Ningtyas, Anggun, M. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Taqwan, B. (2019). Pengaruh Pembelajaran Luar Kelas (Outdoor Learning) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Kelas VII SMP Negeri 05 Seluma. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.33449/jpmr.v4i1.7524>
- Widyastuti, Ariska, D. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *OSF PREPRINTS*, 1–7.