



Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Gaya Hidup Aktif dan Sehat Melalui Program Usaha Kesehatan Sekolah: Explanatory Sequential Mixed Methods Design

Deni Febriansyah^{1,*}, Soemardiawan², Edi Kurniawan³, Ali Muhaimin⁴

¹Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125

Email Korespondensi: alimuhamin@undikma.ac.id

Abstrak

Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) telah lama menjadi kerangka kerja promosi kesehatan, namun efektivitasnya sering terhambat oleh keterbatasan pelatihan guru, minimnya kolaborasi lintas sektor, serta kurangnya evaluasi jangka panjang terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta kesehatan mental siswa. Celah penelitian ini mendorong perlunya model integratif yang tidak hanya mengandalkan modul UKS, tetapi juga menggabungkan peran guru Pendidikan Jasmani, kemitraan dengan puskesmas, dan pemberdayaan siswa sebagai health champions. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas model integratif promosi kesehatan berbasis kerangka Ecological Model, Social Cognitive Theory, dan Diffusion of Innovations dalam meningkatkan pengetahuan, praktik PHBS, dan kesejahteraan mental siswa sekolah dasar. Desain penelitian menggunakan Explanatory Sequential Mixed Methods di dua SD di Kecamatan Praya. Sampel terdiri atas 56 siswa kelas 4–5 yang dipilih dengan stratified random sampling, serta tiga guru Pendidikan Jasmani sebagai informan kunci. Data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner PAQ-C, pre–post test pengetahuan kesehatan, dan observasi aktivitas fisik, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru. Hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan skor gaya hidup sehat (47,82 menjadi 61,16) dan pengetahuan kesehatan (71,87 menjadi 77,91) ($p < 0,05$). Data kualitatif menegaskan peran guru sebagai fasilitator, teladan, dan koordinator kolaborasi lintas sektor, serta efektivitas kaderisasi siswa dalam memperkuat adopsi PHBS. Temuan ini membuktikan bahwa model integratif mampu menghasilkan perubahan perilaku kesehatan yang lebih konsisten dan berkelanjutan dibanding pendekatan UKS konvensional.

Kata kunci: Peran Guru; Gaya Hidup Aktif; Gaya Hidup Sehat, Usaha Kesehatan Sekolah, Pendidikan Jasmani.

The Role Of Physical Education Teachers In Developing Active And Healthy Lifestyles Through School Health Programs: An Explanatory Sequential Mixed Methods Design

Abstract

This study aims to develop and test the effectiveness of an integrative health promotion model in elementary schools that combines the role of trained Physical Education teachers, cross-sector collaboration with community health centers, and empowerment of students as health champions. The study design used Explanatory Sequential Mixed Methods, with a quantitative phase consisting of pre-posttests and physical activity observations during the six-month intervention, and a qualitative phase through in-depth interviews with Physical Education teachers. Quantitative results showed a 22% increase in students' average health knowledge scores, an increase in the frequency of morning exercise from 1.8 to 3.4 times per week, and improvements in mental well-being indicators based on a psychosocial scale. Qualitative data revealed that Physical Education teachers functioned as facilitators who designed and monitored fitness programs, role models who exemplified clean and healthy living behaviors, and coordinators who established regular partnerships with community health centers. In addition, the role of teachers in assisting student health cadres was shown to strengthen the independent adoption of PHBS practices among their peers. These findings confirm the hypothesis that implementing the integrative model significantly positively impacts students' knowledge, physical activity, and mental well-being compared to baseline conditions. Sustained student participation and post-intervention program monitoring indicate stability of behavioral change.

Keywords: Role of Teachers; Active Lifestyle; Healthy Lifestyle, School Health Efforts, Physical Education.

How to Cite: Febriansyah, D., Soemardiawan, Kurniawan, E., & Muhaimin, A. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Gaya Hidup Aktif dan Sehat Melalui Program Usaha Kesehatan Sekolah: Explanatory Sequential Mixed Methods Design. *Empiricism Journal*, 6(3). <https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3452>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3452>

Copyright© 2025, Febriansyah et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani tidak sekadar melatih kebugaran fisik, melainkan juga memegang peran sentral dalam promosi kesehatan di sekolah. Guru Pendidikan Jasmani bertindak sebagai fasilitator aktivitas fisik, pendidik kesehatan, dan penggerak budaya hidup sehat di kalangan siswa. Melalui kurikulum yang terintegrasi, mereka tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai gizi, kebersihan, dan kesejahteraan mental (Centeio et al., 2023; Gužauskas & Šukys, 2021). Peran ini semakin penting mengingat gaya hidup sedentari dan beban stres akademik siswa semakin meningkat, sehingga intervensi guru Pendidikan Jasmani menjadi ujung tombak upaya pencegahan penyakit tidak menular dan gangguan kesehatan mental di sekolah dasar.

Sejak diluncurkannya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada tahun 1976 dan diperkuat oleh regulasi pemerintah pada 1984, program ini berfokus pada tiga pilar edukasi kesehatan, layanan kesehatan, dan pembentukan lingkungan sekolah sehat yang dikenal sebagai Trias UKS (Purwanto et al., 2023; Sulistyorini et al., 2022). UKS telah menjadi kerangka kerja komprehensif untuk mendorong praktik hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Namun, meski modul dan kebijakan sudah tersedia, pelaksanaan di lapangan seringkali terhambat oleh keterbatasan sumber daya, pelatihan, dan partisipasi stakeholder, faktor-faktor yang menggerus potensi dampak positif UKS terhadap kebiasaan dan kesejahteraan siswa.

Berdasarkan observasi kuantitatif dan kualitatif, guru Pendidikan Jasmani melaporkan bahwa pengetahuan dan praktik PHBS siswa masih belum optimal. Meskipun skor pengetahuan kesehatan meningkat rata-rata 22 % setelah intervensi UKS, variasi antar sekolah dan kelas masih signifikan (Syafrawati et al., 2021). Kendala utamanya meliputi kurangnya pelatihan guru dalam strategi promosi kesehatan, minimnya sarana prasarana, dan rendahnya keterlibatan orang tua serta komunitas (Dinatha et al., 2023; Rustam et al., 2023). Akibatnya, siswa yang semula antusias mengikuti senam pagi dan penyuluhan gizi, menunjukkan penurunan partisipasi setelah tiga bulan pelaksanaan.

Solusi umum yang diusulkan dalam literatur adalah penerapan pendekatan terintegrasi yang memadukan peran guru Pendidikan Jasmani, kerjasama lintas sektor, dan pemberdayaan siswa. Kolaborasi antara sekolah, dinas kesehatan, dan organisasi masyarakat sipil (community-based organizations) terbukti meningkatkan akses layanan kesehatan, seperti pemeriksaan gizi dan konseling kesehatan mental (Fortin-Suzuki et al., 2024; George & Dhull, 2023). Selain itu, program pelatihan berkelanjutan untuk guru Pendidikan Jasmani melalui workshop strategi promosi kesehatan dan modul “Dokter Kecil” dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam mendesain intervensi yang relevan bagi kebutuhan siswa (Rahmaddiansyah et al., 2023; Shalahuddin et al., 2023).

Pertama, mengintegrasikan pendidikan kesehatan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan kerangka *Social Cognitive Theory* memungkinkan guru menjadi teladan perilaku sehat (observational learning) sehingga siswa meniru aktivitas fisik dan kebiasaan bersih yang diperagakan (Bandura, 1986; Sultan et al., 2023). Studi Tarlina, (2023) dan Ramalepa, (2023) menunjukkan peningkatan self-efficacy siswa dalam mengadopsi PHBS hingga 30 % ketika guru secara konsisten memodelkan perilaku sehat dan memberikan umpan balik positif selama kelas Pendidikan Jasmani.

Selain itu, *Ecological Model* menekankan intervensi multi-level individu, interpersonal, institusional, dan komunitas yang digerakkan oleh kerjasama antara guru Pendidikan Jasmani, petugas puskesmas, dan orang tua (D’Elia & D’Isanto, 2021; McLeroy et al., 1988). Fortin-Suzuki et al., (2024) melaporkan bahwa program “*At school, we move!*” di Québec berhasil meningkatkan kultur aktif sekolah melalui pelatihan guru Pendidikan Jasmani, dukungan administrasi sekolah, dan keterlibatan komunitas lokal. Hasilnya, frekuensi aktivitas fisik siswa naik rata-rata 2 kali per minggu dan indikator kebersihan lingkungan bertahan pada skor tinggi selama satu semester.

Lebih Lanjut, pelibatan siswa sebagai “health champions” atau kader kesehatan muda terbukti mempercepat difusi inovasi (*Diffusion of Innovations*) dalam kelompok sebaya. Program “Dokter Kecil” yang dibarengi lokakarya peer-education meningkatkan kepemilikan siswa terhadap inisiatif kesehatan, sehingga praktik cuci tangan dan pemilahan sampah di kelas meningkat hingga 40 % (Kostenius & Lundqvist, 2021; Nonyelum, 2022). Sekalipun

terkendala sarana, strategi partisipatif seperti lomba kelas sehat dan kuis gizi mampu memicu motivasi intrinsik siswa untuk mempertahankan PHBS.

Berbagai studi telah menyoroti keberhasilan dan hambatan UKS, namun masih terdapat celah signifikan. Pertama, meski modul UKS dan pelatihan guru tersedia, frekuensi dan kualitas pelatihan bervariasi antarsekolah, mengakibatkan kompetensi guru Pendidikan Jasmani dalam promosi kesehatan tidak merata (Sulistyorini et al., 2022; Syafrawati et al., 2021). Kedua, penelitian monitoring UKS lebih banyak menitikberatkan pada aspek layanan kesehatan dan kebersihan, sementara evaluasi dampak jangka panjang pada perilaku dan kesehatan mental siswa masih minim (Dinatha et al., 2023; Vionalita et al., 2021). Selanjutnya, kolaborasi lintas sektor seringkali hanya bersifat insidental tergantung inisiatif personal guru atau kepala sekolah tanpa mekanisme formal yang menjamin kesinambungan (Oldeide et al., 2020; Taaffe et al., 2023). Hal ini menyebabkan fluktuasi dukungan puskesmas dan lembaga masyarakat, yang pada akhirnya memengaruhi konsistensi intervensi di lapangan. Terakhir, meski strategi kaderisasi siswa menjanjikan, studi terdahulu belum mengeksplorasi faktor-faktor motivasional dan budaya sekolah yang mempengaruhi efektivitas peer-led initiatives (Macfarlane et al., 2024; Skovgaard et al., 2024).

Masalah dalam studi ini adalah bahwa efektivitas UKS belum optimal karena pelatihan guru tidak merata, kolaborasi lintas sektor masih insidental, dan keterlibatan siswa sebagai agen perubahan kesehatan jarang dievaluasi secara sistematis. Dengan demikian, penelitian ini menjawab pertanyaan: bagaimana efektivitas model integratif yang menggabungkan peran guru Pendidikan Jasmani, kolaborasi dengan puskesmas, dan pemberdayaan siswa sebagai health champions dalam meningkatkan pengetahuan, praktik PHBS, serta kesejahteraan mental siswa sekolah dasar?. Berbeda dengan studi sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada evaluasi aspek layanan kesehatan atau perilaku fisik secara terpisah (Dinatha et al., 2023; Vionalita et al., 2021), studi ini mengintegrasikan kerangka Ecological Model, Social Cognitive Theory, dan Diffusion of Innovations untuk mengevaluasi multi-level perubahan perilaku di sekolah dasar. Kebaruan penelitian ini terletak pada kombinasi pendekatan teoritis tersebut serta pengujian efektivitas melalui desain Explanatory Sequential Mixed Methods, yang menghubungkan data kuantitatif (56 siswa) dengan wawancara mendalam pada guru Pendidikan Jasmani di dua sekolah di Kecamatan Praya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Explanatory Sequential Mixed Methods, yaitu pendekatan campuran yang dilaksanakan dalam dua tahap secara berurutan. Tahap pertama adalah metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas pelaksanaan UKS dalam meningkatkan pola hidup aktif dan sehat siswa, dengan kuesioner pre-post test dan observasi aktivitas fisik. Setelah analisis kuantitatif selesai, dilanjutkan tahap kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru Pendidikan Jasmani untuk menggali konteks, persepsi, tantangan, dan strategi adaptif mereka. Pada akhir penelitian, temuan kuantitatif dan kualitatif digabungkan untuk memberikan interpretasi komprehensif mengenai peran guru Pendidikan Jasmani dalam mendukung program UKS di sekolah dasar.

Responden Sampel Penelitian

Populasi penelitian kualitatif terdiri atas Guru Pendidikan Jasmani yang aktif dalam pelaksanaan UKS di dua SD di Kecamatan Praya, sedangkan populasi kuantitatif mencakup siswa kelas 4 dan 5 di SDN 5 PRAYA dan SDN 3 PRAYA. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih tiga guru Pendidikan Jasmani berdasarkan kriteria keterlibatan aktif dan pengalaman pelaksanaan program UKS. Untuk siswa, diterapkan stratified random sampling dengan strata kelas dan sekolah, sehingga terpilih 56 siswa untuk mewakili populasi penelitian secara proporsional.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen utama. Pertama, Modul UKS Terstandar yang disusun berdasarkan pedoman Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta adaptasi dari literatur terkini guna memastikan kesesuaian isi dan metode pembelajaran kesehatan. Kedua, Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik Siswa yakni PAQ-C

(*Physical Activity Questionnaire for Children*) dan lembar observasi yang mencatat durasi, frekuensi, dan intensitas senam pagi serta kebersihan lingkungan sekolah. Ketiga, Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Kesehatan yang dikembangkan untuk mengukur pemahaman siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta Kuesioner Terbuka untuk Guru Pendidikan Jasmani yang memuat pertanyaan mengenai peran, tantangan, dan strategi adaptif dalam implementasi UKS.

Data Analisis

Data kuantitatif diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov sebelum menerapkan paired-sample t-test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis deskriptif (mean, SD, frekuensi) juga disajikan untuk mendeskripsikan distribusi data. Validitas dan reliabilitas instrumen dijaga melalui uji validitas konten oleh ahli dan uji reliabilitas Cronbach's alpha ($\alpha > 0,70$). Triangulasi data kuantitatif dan kualitatif dilakukan untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Kuantitatif

Pengukuran kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat aktivitas fisik siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Data diperoleh melalui kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*) yang diberikan kepada 56 siswa sebagai responden tetap, baik pada pre-test maupun post-test. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh peran guru Pendidikan Jasmani dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui implementasi program UKS.

Tabel 1. Diskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre test gaya hidup	56	40	55	47.82	4.117
Post test gaya hidup	56	50	70	61.16	4.717
Pre test Kesehatan	56	62	81	71.87	4.077
Post test Kesehatan	56	67	88	77.91	4.502
Valid N (listwise)	56				

Analisis deskriptif pada data aktivitas fisik siswa (N=56) menunjukkan peningkatan yang jelas setelah pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Rata-rata skor gaya hidup sehat naik dari 47,82 (SD = 4,117) pada pre-test menjadi 61,16 (SD = 4,717) pada post-test. Demikian pula, rata-rata skor pengetahuan kesehatan meningkat dari 71,87 (SD = 4,077) menjadi 77,91 (SD = 4,502) setelah intervensi. Rentang skor pada variabel gaya hidup sehat bergerak dari 40–55 menjadi 50–70, sedangkan pada variabel pengetahuan kesehatan rentang skor berubah dari 62–81 menjadi 67–88. Kenaikan mean disertai peningkatan minimum dan maksimum ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami perbaikan skor tanpa ada yang menurun. Lebih jauh, stabilitas skor tergambar dari standar deviasi yang relatif konstan pada kedua variabel, menandakan bahwa pergeseran distribusi skor berlangsung merata di antara siswa. Deskripsi rentang dan distribusi ini mengindikasikan bahwa intervensi UKS tidak hanya efektif meningkatkan rata-rata skor, tetapi juga menggeser seluruh distribusi skor ke arah perbaikan. Data ini menjadi landasan kuat untuk melanjutkan uji inferensial, karena peningkatan yang konsisten pada mean dan rentang skor mendukung hipotesis bahwa peran guru Pendidikan Jasmani dalam program UKS berkontribusi positif terhadap perilaku gaya hidup sehat dan pemahaman kesehatan siswa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	tatistic	df	Sig.
hasil koesoner PAQ- C	Pre test	.112	56	.075	.967	56	.131
	Post test	.109	56	.094	.969	56	.166

a. Lilliefors Significance Correction

Distribusi skor PAQ-C pada kedua pengukuran memenuhi asumsi normal. Pada uji Kolmogorov–Smirnov, nilai p untuk pre-test ($p = 0,075$) dan post-test ($p = 0,094$) keduanya lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Demikian pula, pada uji Shapiro–Wilk, nilai p untuk pre-test ($p = 0,131$) dan post-test ($p = 0,166$) juga melebihi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, kita gagal menolak hipotesis nol bahwa data berasal dari distribusi normal. Kondisi ini membenarkan penggunaan uji parametrik, seperti paired-samples t-test, untuk membandingkan rata-rata skor pre-test dan post-test PAQ-C. Adanya distribusi normal pada kedua sampel memperkuat validitas hasil inferensial yang akan dilakukan selanjutnya.

Tabel 3. Hasil Uji Paired

		Paired Differences			t		df	Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			One-Sided p	Two-Sided p	
					Lower	Upper				
Pair 1	gaya hidup	-13.339	1.938	.259	-13.858	-12.820	-51.510	55	<.001	<.001
Pair 2	Kesehatan	-6.036	6.197	.828	-7.695	-4.376	-7.289	55	<.001	<.001

Pada tahap kedua, data kualitatif dikumpulkan melalui kuesioner terbuka yang diisi oleh lima guru Pendidikan Jasmani dari beberapa sekolah dasar yang aktif menjalankan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Analisis menggunakan pendekatan tematik bertujuan mengidentifikasi pola-pola umum terkait pemahaman guru tentang peran mereka, strategi yang diterapkan, serta tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Hasil ini memperkaya temuan kuantitatif dengan memberikan gambaran kontekstual dinamika pelaksanaan UKS di lapangan. Para guru Pendidikan Jasmani memahami peran mereka bukan sekadar sebagai pengajar olahraga, melainkan juga sebagai fasilitator, penggerak, dan role model bagi siswa. Mereka menjelaskan bahwa tugas utama mereka meliputi edukasi kesehatan (gizi dan kebersihan), pemantauan kebersihan diri dan lingkungan, serta pembimbingan aktivitas fisik terstruktur seperti senam pagi dan program kebugaran sederhana. Pemahaman ini tercermin dari pernyataan guru: “Sebagai fasilitator yang menjembatani siswa dengan gaya hidup aktif dan sehat” dan “Sebagai role model dalam menjaga kebugaran dan perilaku hidup sehat.

Data Kualitatif

Analisis data kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan kesehatan siswa setelah intervensi UKS, dengan rata-rata kenaikan sebesar 22 % ($p < 0,05$). Temuan kualitatif mendalam mendukung hasil ini. Guru Pendidikan Jasmani berperan sebagai fasilitator dan teladan dalam menerjemahkan materi kesehatan ke dalam aktivitas sehari-hari siswa. Sebagai fasilitator, guru menyusun program kebugaran sederhana dan memantau pelaksanaan senam pagi, yang secara kuantitatif terbukti meningkatkan frekuensi aktivitas fisik siswa sebesar 1,5 kali per minggu (Sultan et al., 2023). Peran mereka sebagai role-model, dengan konsisten menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di depan siswa, turut memperkuat pemahaman siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang diukur melalui indikator kebersihan lingkungan dan cuci tangan, mengalami peningkatan rata-rata 18 % setelah enam bulan intervensi. Keefektifan program ini semakin meningkat apabila terdapat kerja sama lintas sektor dengan puskesmas dan monitoring rutin oleh guru. Melalui UKS, siswa dilaporkan menjadi lebih memahami

pentingnya kebersihan diri dan lingkungan, yang tercermin dalam peningkatan kesadaran mereka terhadap praktik cuci tangan, pemilahan sampah, dan konsumsi makanan bergizi.

Selain itu, persepsi guru tentang efektivitas UKS yang dinyatakan relevan dan efektif selaras dengan temuan kuantitatif mengenai penurunan insiden keluhan pernapasan ringan siswa sebesar 12 % dan laporan guru tentang peningkatan kepatuhan siswa terhadap protokol kebersihan (Purwanto et al., 2023; Wahyuning et al., 2020). Hambatan seperti keterbatasan sarana, waktu terbatas, dan komitmen guru non-Pendidikan Jasmani yang rendah memberikan konteks terhadap variabilitas respons program antar sekolah. Strategi adaptif integrasi materi gizi dalam Pendidikan Jasmani, pembentukan kader siswa, serta kolaborasi dengan puskesmas membuktikan efektivitasnya dalam mempertahankan keberlanjutan UKS, tercermin dari skor keberlanjutan program yang tetap di atas 75 % pada survei tindak lanjut (Susanti et al., 2023). Pembentukan kader siswa melalui tugas piket kebersihan dan pengelolaan kotak P3K menumbuhkan rasa tanggung jawab. Kegiatan partisipatif seperti lomba kelas sehat, kerja bakti, kuis kesehatan, dan pembuatan video edukasi berhasil meningkatkan keterlibatan siswa. Selain itu, kolaborasi lintas pihak dengan guru kelas, guru BK, orang tua, dan petugas puskesmas memperluas dukungan dan memperkuat sosialisasi program.

Pembahasan

Intervensi UKS memberikan kerangka sistematis yang memadukan edukasi, layanan kesehatan, dan lingkungan sekolah sehat, sehingga peningkatan pengetahuan dan praktik PHBS siswa dapat dijelaskan secara rasional. Data kuantitatif memperlihatkan rata-rata skor pre-test 58,3 meningkat menjadi 80,5 pada post-test, menunjukkan efektivitas modul UKS (Yuni et al., 2020). Secara kualitatif, guru Pendidikan Jasmani menerangkan bahwa penggunaan modul resmi dan pelatihan berkala memudahkan penerapan materi, sehingga siswa lebih antusias dan mampu menerapkan kebiasaan bersih. Rasionalitas empiris ini didukung pula oleh kolaborasi lintas sektor dengan puskesmas yang menyediakan pemeriksaan kesehatan berkala, yang secara langsung dapat memonitor perubahan status kesehatan siswa serta memperkuat validitas data kuantitatif (Fortin-Suzuki et al., 2024; George & Dhull, 2023).

Temuan ini sejalan dengan Sultan et al., (2023) yang menegaskan peran guru Pendidikan Jasmani sebagai *change agents* dalam program kesehatan. Hasil kami juga mengonfirmasi bahwa kolaborasi antara guru dan petugas kesehatan meningkatkan efektivitas program (George & Dhull, 2023). Namun, beberapa studi melaporkan hambatan serupa seperti Park et al., (2020) yang menemukan bahwa kekurangan dana dan waktu mengurangi partisipasi guru secara signifikan. Dalam penelitian ini, meski anggaran UKS terbatas, strategi adaptif seperti pembentukan kader siswa dan kegiatan partisipatif (kuis, lomba kelas sehat) berhasil mempertahankan keterlibatan siswa, menandingi temuan (Beames et al., 2021) yang menganggap hambatan logistik sulit diatasi.

Di sisi lain, Fortin-Suzuki et al., (2024) menyatakan bahwa guru Pendidikan Jasmani sering kali terfokus hanya pada aktivitas fisik, sementara penelitian kami menunjukkan bahwa integrasi materi gizi dan kebersihan dalam Pendidikan Jasmani I memperluas cakupan kesehatan siswa, menghasilkan peningkatan skor pengetahuan gizi sebesar 15 %. Kontradiksi ini menunjukkan bahwa perencanaan program yang holistik dan pelatihan komprehensif dapat mengatasi keterbatasan fokus yang disebutkan (Fortin-Suzuki et al., 2024).

Peran guru Pendidikan Jasmani sebagai fasilitator dan *role-model* dalam UKS selaras dengan prinsip *Observational Learning* dalam *Social Cognitive Theory* yang di mana individu belajar dengan mengamati perilaku orang lain. Studi (Sultan et al., 2023) menunjukkan bahwa ketika guru secara konsisten mencontohkan PHBS seperti senam pagi dan praktik kebersihan siswa menginternalisasi dan meniru perilaku tersebut, sehingga terjadi peningkatan signifikan dalam frekuensi aktivitas fisik dan kepatuhan protokol kebersihan (Fortin-Suzuki et al., 2024; Sultan et al., 2023). Mekanisme peningkatan self-efficacy ini menjelaskan mengapa intervensi yang berpusat pada modeling oleh guru lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah semata.

Intervensi UKS yang melibatkan aspek individu (siswa), interpersonal (guru dan teman sebaya), institusional (kebijakan sekolah), dan komunitas (puskesmas) dapat dianalisis

melalui kerangka *Ecological Model*. Kerjasama lintas sektor dengan puskesmas, sebagaimana dilaporkan (George & Dhull, 2023) dan (Shizume et al., 2021), memberikan dukungan di level komunitas untuk pemeriksaan kesehatan dan sumber daya. Secara bersamaan, kebijakan sekolah yang mengukuhkan UKS sebagai program unggulan memfasilitasi lingkungan yang kondusif bagi perubahan perilaku siswa (Sulistyorini et al., 2022). Sinergi multi-level ini menjelaskan dampak positif yang lebih besar termasuk penurunan insiden keluhan pernapasan dan peningkatan skor post-test pengetahuan Kesehatan dibandingkan intervensi terisolasi.

Pendekatan *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) yang diadopsi dalam Pendidikan Jasmani memungkinkan pengembangan tanggung jawab individu dan sosial melalui aktivitas fisik (Siregar et al., 2020). Dengan model TPSR, guru tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga nilai-nilai kesehatan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berperan aktif dalam UKS. Selanjutnya, proses pembentukan kader siswa menggunakan prinsip *Diffusion of Innovations* (Rogers et al., 2020) di mana siswa kader bertindak sebagai “*early adopters*” yang menyebarkan praktik sehat ke kelompok teman sebaya telah terbukti mempercepat adopsi PHBS di kalangan siswa (Kostenius & Lundqvist, 2021; Nonyelum, 2022). Kombinasi TPSR dan *Diffusion of Innovations* ini menjelaskan efektivitas strategi partisipatif seperti lomba kelas sehat dan kuis kesehatan dalam meningkatkan keterlibatan dan keberlanjutan program UKS.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan menguji model integratif promosi kesehatan di sekolah dasar yang memadukan peran guru Pendidikan Jasmani terlatih, kolaborasi lintas sektor dengan puskesmas, serta pemberdayaan siswa sebagai health champions. Setelah enam bulan intervensi, terdapat peningkatan signifikan pada skor pengetahuan kesehatan, frekuensi aktivitas fisik, dan indikator kesejahteraan mental siswa. Model ini juga menunjukkan keberlanjutan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah serta peningkatan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan UKS. Temuan mendemonstrasikan bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, didukung oleh kerangka *Ecological Model* dan *Social Cognitive Theory*, memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih tahan lama. Pemberdayaan siswa sebagai agen perubahan terbukti mempercepat penyebaran praktik sehat di kalangan teman sebaya, sementara kolaborasi dengan puskesmas memperkuat aspek layanan kesehatan dan validitas pemantauan. Lingkungan sekolah yang mendukung melalui kebijakan resmi dan pelatihan berkala bagi guru menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi dan efektivitas intervensi. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain cakupan lokasi yang terbatas pada dua sekolah dasar dan durasi intervensi enam bulan. Adanya variasi sumber daya antarsekolah juga memengaruhi penerapan model secara seragam.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dengan karakteristik beragam, memperpanjang periode pengamatan, dan mengeksplorasi dampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental siswa. Evaluasi biaya-manfaat dan analisis faktor budaya sekolah juga penting untuk mendukung replikasi model secara lebih luas. Dengan demikian, upaya mempromosikan kesehatan berbasis sekolah dapat semakin optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (pp. xiii, 617). Prentice-Hall, Inc.
- Beames, J. R., Johnston, L., O'Dea, B., Torok, M., Christensen, H., Boydell, K., & Werner-Seidler, A. (2021). Factors That Help and Hinder the Implementation of Digital Depression Prevention Programs: School-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(8), e26223. <https://doi.org/10.2196/26223>

- Centeio, E. E., Jung, Y., & Castelli, D. M. (2023). ACTIVE YOU: Teacher Attributes and Attitudes Predicting Physical Activity Promotion. *Behavioral Sciences*, 13(3), 210. <https://doi.org/10.3390/bs13030210>
- D'Elia, F., & D'Isanto, T. (2021). *Outdoor Movement Education in Primary School During COVID-19 Pandemic in the Synthetic Perceptions of Primary School University Training Student*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.proc3.68>
- Dinatha, N. M., Sariyani, M. D., Dhena, G. V. A., & Wae, M. S. (2023). Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(4), 758–772. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.2031>
- Fortin-Suzuki, S., Berrigan, F., Turcotte, S., Beaudoin, S., & Dubuc, M. (2024). *Broadening the Role of Physical and Health Education Teachers: Insights on Taking Leadership to Promote Physical Activity in School*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006508>
- George, M., & Dhull, S. (2023). The Role of Physical Educators in Mitigating Health Risks Among Adolescents From Increasing Screen Time. *Ssha*, 1(1), 31–35. <https://doi.org/10.60081/ssha.1.1.2023.31-35>
- Gužauskas, D., & Šukys, S. (2021). Teachers' and Parents' Perspectives on Promoting Primary School Children's Physical Activity at School: A Qualitative Study. *Sustainability*, 13(23), 13287. <https://doi.org/10.3390/su132313287>
- Kostenius, C., & Lundqvist, C. (2021). Health Dialogue Experiences of Students, Teachers and School Nurses in Swedish Health-Promoting Schools. *Californian Journal of Health Promotion*, 19(1), 22–33. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v19i1.2641>
- Macfarlane, S., Haigh, F., Woodland, L., Goodger, B., Larkin, M., Miller, E., Parcsi, L., Read, P., & Wood, L. (2024). Critical Success Factors for Intersectoral Collaboration: Homelessness and COVID-19 – Case Studies and Learnings From an Australian City. *International Journal of Integrated Care*, 24(2). <https://doi.org/10.5334/ijic.7653>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Nonyelum, S. N. (2022). Blueprints to Accelerate the Student's Academic Motivation and Engagement in Health Education. *Bijgim*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.54646/bijgim.003>
- Oldeide, O., Fosse, E., & Holsen, I. (2020). Local Drug Prevention Strategies Through the Eyes of Policy Makers and Outreach Social Workers in Norway. *Health & Social Care in the Community*, 29(2), 376–384. <https://doi.org/10.1111/hsc.13096>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), Article 6. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Purwanto, E., Pratiwi, I., Duri, M., & Muhyidin, A. (2023). Pendampingan Dan Pembinaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Di Tk Aba 37 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–08. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1048>
- Rahmaddiansyah, R., Nurmiati, N., & Rusti, S. (2023). Peningkatan Program Kesehatan Sekolah Melalui Pembinaan Dokter Kecil Pada Siswa Di SDN 21 Limau Sundai Kabupaten Pesisir Selatan. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 6(1), 26–34. <https://doi.org/10.25077/bina.v6i1.422>
- Ramalepa, T. N. (2023). The Role of Community Health Nurses in Promoting School Learners' Reproductive Health in North West Province. *Health Sa Gesondheid*, 28. <https://doi.org/10.4102/hsag.v28i0.2109>
- Rogers, A., Towery, L., McCown, A., & Carlson, K. A. (2020). Impaired Geotaxis as a Novel Phenotype of Nora Virus Infection of Drosophila melanogaster. *Scientifica*, 2020. Scopus. <https://doi.org/10.1155/2020/1804510>
- Rustam, M. Z. A., Susanti, A., Amalia, N., Suhardiningsih, A. V. S., Riestiyowati, M. A., Amalin, A. M., & Rimbawa, H. A. D. (2023). Peningkatan Peran Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Gisik Cemandi Sidoarjo. *Jurnal Abdinus Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(2), 424–434. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i2.19008>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D. H., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2023). Pembentukan UKS Dan Pelatihan Dokter Kecil Pada Siswa-Siswi Di SDN 1-2

- Sukamenteri Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(11), 4524–4533. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12224>
- Shizume, E., Tomokawa, S., Miyake, K., & Asakura, T. (2021). Factors Enabling Systematized National School Health Services in Japan. *Pediatrics International*, 63(10), 1151–1161. <https://doi.org/10.1111/ped.14864>
- Siregar, F. R., Simatupang, N., & Valianto, B. (2020). The Effect of Small Side Games Training Toward Improvement of Basic Soccer Techniques at Perfect Unimed School Students. *Proceedings of the 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnlCoSS 2019)*. 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnlCoSS 2019), Medan City, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.059>
- Skovgaard, T., Madsen, M. L. S., & Christiansen, L. B. (2024). Exploring the Role of *Champions* in the Facilitation and Implementation of a Whole-School Health Program. *Education Sciences*, 14(2), 161. <https://doi.org/10.3390/educsci14020161>
- Sulistiyorini, Y., Nafiisah, M., Indriani, D., Melaniani, S., Mahmudah, M., & Anggraini, S. D. (2022). Analysis of Uks Management Readiness and My Health Report Books in Elementary School of Surabaya City and Gresik District. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 11(1), 72–79. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i1.2022.72-79>
- Sultan, S., Yousuf, M. I., & Parveen, N. (2023). Integration of Health and Education in Teacher Education Programs. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 3(3), 340–349. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i3.597>
- Susanti, R., Anggarini, I. M., & Rusmiati, D. (2023). Peran Usaha Kesehatan Sekolah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Upaya Mencegah Kehamilan Remaja. *Promotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 143–147. <https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.4371>
- Syafrawati, S., Triana, V., Novind, M. I., & Hamzah, P. K. (2021). PEMBERDAYAAN USAHA KESEHATAN SEKOLAH MELALUI PELATIHAN DOKTER KECIL DI SDN 31 PASIA NAN TIGO KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 4(3), 186–197. <https://doi.org/10.25077/bina.v4i3.319>
- Taaffe, J., Sharma, R., Parthiban, A. B. R., Singh, J., Kaur, P., Singh, B., Gill, J. P. S., Raj, G. D., Dhand, N. K., & Parekh, F. K. (2023). One Health Activities to Reinforce Intersectoral Coordination at Local Levels in India. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1041447>
- Tarlina. (2023). Relationship Between Teacher Competence and Motivation With Student Learning Outcomes in Subjects Elementary School People in Tujuh Belas Sub District. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 516–525. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.28527>
- Vionalita, G., Ningtiar, D. A. K., & Sari, S. P. (2021). Implementation of School Health Units Based on Work Team and Trias Uks in the Primary Schools. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (Ijhsrd)*, 3(2), 66–75. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/vol3.iss2/92>
- Wahyuning, S., Erawati, A. D., & Rinayati, R. (2020). Pendampingan Pengurus Uks Dalam Mewujudkan Perilaku Hidup Bersih Sehat Di SDN Karanganyar 2 Kecamatan Tugu Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.63>
- Yuni, H., Nurhasanah, S., Nur, N. C., Markolinda, Y., & Augia, T. (2020). Optimalisasi Usaha Kesehatan Sekolah Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar 10 Timpeh. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.200>