

Pengenalan dan Penanaman Kebiasaan Hidup Sehat melalui Senam Pagi di SD/MI

Nur Ahmad Hardoyo Sidik, Annajmi, Anjly Noviti
nahmadsidik@iaima.ac.id

Institut Agama Islam Muhammad Azim (IAIMA) Jambi

ABSTRAK

Kebiasaan hidup sehat merupakan fondasi penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial anak usia sekolah dasar. Salah satu strategi efektif dalam menanamkan kebiasaan tersebut adalah melalui kegiatan senam pagi yang rutin dilakukan di lingkungan sekolah. Artikel ini bertujuan untuk mengenalkan serta menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui program senam pagi di SD/MI. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan observasi dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan senam bersama guru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam pagi tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk disiplin, kebersamaan, serta motivasi siswa untuk menjalani gaya hidup sehat sejak dini. Selain itu, aktivitas ini mendukung tercapainya tujuan pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum, serta berkontribusi pada penguatan karakter siswa. Dengan demikian, senam pagi dapat dijadikan sarana efektif untuk membangun budaya sehat di sekolah dasar maupun madrasah ibtidaiyah secara berkesinambungan.

Kata Kunci: kebiasaan hidup sehat, senam pagi, SD/MI, pendidikan jasmani, pembiasaan.

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fase penting dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup seorang anak. Pada masa ini, anak berada dalam periode kritis untuk membentuk pola perilaku yang akan terus mereka bawa ke masa depan, termasuk pola hidup sehat. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peluang strategis untuk memperkenalkan dan menanamkan kebiasaan sehat melalui program yang terstruktur, seperti senam pagi (Mutohir & Maksum, 2020).

Kebiasaan hidup sehat meliputi aspek gizi, kebersihan, tidur cukup, dan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik anak, seperti peningkatan kebugaran kardiovaskular, massa otot, serta kesehatan tulang, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (World Health Organization [WHO], 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur pada anak berkaitan positif dengan capaian kognitif dan prestasi akademik. Partisipasi dalam aktivitas fisik terbukti meningkatkan fungsi eksekutif, perhatian, dan konsentrasi siswa di kelas (Singh et al., 2019). Selain itu, alokasi waktu aktivitas fisik dalam hari sekolah (termasuk senam pagi) tidak mengurangi prestasi akademik, bahkan mendukung efektivitas pembelajaran (Donnelly et al., 2016).

Selain manfaat fisik dan kognitif, aktivitas fisik juga berkaitan dengan kesehatan mental dan sosial anak. Aktivitas teratur dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat kepercayaan diri dan interaksi sosial (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Dalam konteks sekolah dasar, kegiatan bersama seperti senam pagi juga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, disiplin, dan kerjasama antarsiswa.

Meskipun beragam manfaat telah terbukti, dalam banyak kasus kebiasaan aktivitas fisik di kalangan siswa SD/MI masih rendah. Anak-anak cenderung mengalami peningkatan perilaku sedentari (misalnya menonton layar gawai) yang dapat mengurangi aktivitas fisik harian mereka (Verloigne et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya terstruktur dan sistematis dari sekolah untuk mengubah pola tersebut menjadi kebiasaan sehat yang melekat.

Senam pagi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik terstruktur yang mudah diterapkan di sekolah karena tidak memerlukan alat kompleks dan dapat dilakukan dalam waktu singkat di awal hari. Di sekolah dasar, senam pagi dapat dijadikan aktivitas rutin harian sebagai pengantar sebelum proses pembelajaran inti

dimulai. Penelitian menunjukkan bahwa senam pagi secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa (Hasanah & Suryadi, 2022). Selain itu, senam pagi juga menjadi media pendidikan karakter karena melalui gerakan kolektif dapat melatih disiplin dan kerja sama (Rohmah, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, program senam pagi di SD/MI menjadi sangat relevan sebagai strategi untuk mengenalkan dan menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan senam pagi di sekolah dasar/madrasah, serta mengevaluasi dampaknya terhadap kebugaran fisik, motivasi siswa, kedisiplinan, dan budaya sehat sekolah. Dengan implementasi yang konsisten, diharapkan senam pagi dapat menjadi bagian integral dari budaya sekolah yang mendukung pengembangan siswa secara holistik.

TUJUAN

Tujuan utama dari penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan senam pagi sebagai salah satu strategi dalam mengenalkan dan menanamkan kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah. Senam pagi dipilih karena merupakan aktivitas fisik sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan fasilitas khusus, sehingga sangat relevan untuk dijadikan pembiasaan rutin di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat senam pagi terhadap aspek kebugaran jasmani, kesiapan belajar, serta kesehatan mental siswa. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat teridentifikasi pengaruh positif senam pagi terhadap peningkatan konsentrasi, semangat belajar, serta penurunan tingkat kelelahan dan kejemuhan siswa selama mengikuti pembelajaran. Lebih jauh, tujuan lain dari penelitian ini adalah menjelaskan peran senam pagi dalam membentuk nilai-nilai kedisiplinan, kebersamaan, dan kerja sama di antara siswa. Dengan demikian, senam pagi tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter sekaligus upaya sekolah dalam membangun budaya sehat yang berkesinambungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan deskriptif kualitatif** dengan tujuan untuk menggambarkan secara mendalam pelaksanaan kegiatan senam pagi sebagai

upaya penanaman kebiasaan hidup sehat pada siswa SD/MI. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengungkap fenomena pembiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin di sekolah serta menganalisis dampaknya terhadap kebugaran, kedisiplinan, dan motivasi belajar siswa. Data dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan wawancara, kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan efektivitas kegiatan senam pagi sebagai sarana pembiasaan hidup sehat di sekolah dasar.

Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian meliputi:

1. Perencanaan: Guru memberikan pengantar mengenai pentingnya hidup sehat dan tujuan senam pagi.
2. Pelaksanaan: Siswa melaksanakan senam pagi secara rutin di lapangan sekolah selama 10–15 menit sebelum pelajaran dimulai.
3. Observasi: Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas siswa, keterlibatan, antusiasme, dan kedisiplinan selama kegiatan berlangsung.
4. Evaluasi dan Refleksi: Guru bersama siswa melakukan diskusi singkat mengenai manfaat senam pagi dan pengalaman yang dirasakan setelah kegiatan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi, catatan lapangan, dokumentasi foto, serta wawancara singkat dengan guru dan siswa. Data yang diperoleh mencakup aspek fisik (kebugaran, stamina), aspek psikis (semangat, konsentrasi), dan aspek sosial (kerjasama, disiplin).

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi kegiatan senam pagi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana program mampu mencapai tujuan, yaitu menanamkan kebiasaan hidup sehat pada siswa SD/MI. Evaluasi ini mencakup tiga aspek utama: keterlibatan siswa dalam kegiatan, manfaat fisik yang dirasakan, serta dampak pada kedisiplinan dan kebersamaan di sekolah. Menurut Arikunto (2019), evaluasi dalam pendidikan bertujuan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai ketercapaian tujuan pembelajaran sekaligus dasar pengambilan keputusan untuk perbaikan program.

Instrumen evaluasi yang digunakan meliputi lembar observasi keterlibatan siswa, wawancara dengan guru, serta refleksi siswa mengenai manfaat yang mereka rasakan setelah senam pagi. Penilaian diarahkan pada aspek partisipasi aktif, kebugaran jasmani, semangat belajar, dan interaksi sosial. Evaluasi ini selaras dengan pendekatan authentic assessment yang menekankan penilaian berbasis aktivitas nyata siswa (Wiggins, 2012).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan peningkatan antusiasme, semangat belajar, serta kedisiplinan mengikuti aturan sekolah. Guru juga melaporkan adanya perbaikan konsentrasi belajar setelah kegiatan senam pagi. Temuan ini sesuai dengan penelitian Sallis et al. (2019) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin di sekolah berpengaruh positif terhadap perilaku akademik, motivasi, dan kesehatan mental siswa

Sebagai tindak lanjut, sekolah disarankan menjadikan senam pagi sebagai program rutin yang terintegrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani. Variasi gerakan senam perlu diperbarui secara berkala agar siswa tidak merasa jemu dan tetap termotivasi untuk berpartisipasi. Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga kesehatan sekolah penting dilakukan agar kebiasaan hidup sehat tidak hanya terbangun di lingkungan sekolah tetapi juga terbawa ke rumah (WHO, 2020).

Langkah tindak lanjut lainnya adalah melakukan monitoring berkelanjutan terhadap perkembangan kebugaran fisik dan sikap siswa. Monitoring ini dapat dilakukan melalui tes kebugaran sederhana, catatan kesehatan siswa, serta laporan guru tentang perkembangan kedisiplinan dan kerjasama siswa. Dengan tindak lanjut yang konsisten, senam pagi diharapkan tidak hanya menjadi aktivitas rutin, tetapi juga bagian dari budaya sekolah yang mendukung pembentukan karakter sehat, disiplin, dan produktif (Mutohir & Maksum, 2020).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam pagi di SD/MI dapat berjalan secara rutin dan terstruktur dengan melibatkan seluruh siswa, guru, serta tenaga kependidikan. Kegiatan dilaksanakan setiap pagi sebelum pembelajaran inti dimulai dengan durasi 10–15 menit. Observasi menunjukkan bahwa tingkat partisipasi siswa mencapai lebih dari 90%, menandakan bahwa senam pagi diterima dengan baik sebagai bagian dari aktivitas sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Bailey et al. (2019) bahwa penerapan aktivitas fisik terstruktur di sekolah memiliki tingkat keberterimaan yang tinggi apabila dilakukan bersama-sama dalam suasana menyenangkan.

Dari aspek fisik, siswa yang mengikuti senam pagi secara rutin menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani. Guru mencatat bahwa siswa lebih jarang mengeluh lelah saat mengikuti pelajaran, lebih bertenaga, serta memiliki ketahanan tubuh yang lebih baik dibandingkan sebelum program berjalan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Donnelly et al. (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin di sekolah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh anak.

Selain peningkatan fisik, hasil observasi juga menunjukkan adanya dampak positif terhadap aspek psikis siswa. Sebagian besar siswa tampak lebih bersemangat, ceria, dan menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi setelah melaksanakan senam pagi. Guru melaporkan adanya perbaikan konsentrasi belajar pada jam-jam awal sekolah. Hal ini diperkuat oleh studi Singh et al. (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan fungsi eksekutif otak, termasuk perhatian, memori kerja, dan kontrol perilaku pada anak sekolah dasar.

Dari aspek sosial, senam pagi juga berperan dalam menumbuhkan nilai kedisiplinan, kebersamaan, dan kerjasama. Siswa belajar untuk hadir tepat waktu, mengikuti instruksi guru, serta bergerak secara kompak bersama teman-teman mereka. Kondisi ini mendukung penguatan karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan rasa kebersamaan di sekolah. Temuan ini sesuai dengan Rohmah (2021) yang menekankan bahwa kegiatan senam kolektif dapat menjadi media efektif dalam pendidikan karakter siswa sekolah dasar. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam pagi tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga rutin, tetapi juga menjadi sarana pendidikan holistik yang menyentuh aspek fisik, psikis, dan sosial siswa. Program ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, semangat belajar, serta membangun budaya disiplin dan sehat di lingkungan sekolah. Dengan implementasi yang konsisten, senam pagi dapat dijadikan program unggulan sekolah dalam rangka penanaman kebiasaan hidup sehat sejak dini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam pagi di SD/MI mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik rutin. Hal ini penting mengingat aktivitas fisik anak sekolah dasar cenderung menurun akibat gaya hidup sedentari, terutama penggunaan gawai. Penelitian Verloigne et al. (2021) menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik anak usia sekolah merupakan tantangan global, sehingga intervensi berbasis sekolah seperti senam pagi menjadi langkah strategis.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti senam pagi sejalan dengan penelitian Donnelly et al. (2016), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin di sekolah berdampak langsung terhadap peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kesehatan kardiovaskular. Dengan demikian, senam pagi dapat dijadikan media sederhana untuk mendukung program kesehatan sekolah sekaligus menanamkan pola hidup sehat sejak dini.

Selain aspek fisik, kegiatan senam pagi juga berkontribusi pada kesehatan mental siswa. Observasi menunjukkan bahwa siswa tampak lebih ceria, bersemangat, dan termotivasi mengikuti pelajaran setelah melaksanakan senam pagi. Hal ini sesuai dengan temuan Rodriguez-Ayllon et al. (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan suasana hati pada anak-anak dan remaja.

Dari segi kognitif, siswa yang terbiasa melakukan senam pagi menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar. Studi Singh et al. (2019) mendukung hal ini dengan membuktikan bahwa aktivitas fisik teratur berpengaruh terhadap peningkatan fungsi eksekutif, termasuk perhatian, memori kerja, dan kontrol perilaku. Dengan demikian, senam pagi tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga mendukung pencapaian akademik siswa.

Senam pagi juga menjadi sarana pembentukan karakter siswa, terutama kedisiplinan, kebersamaan, dan kerja sama. Ketika siswa bergerak bersama dalam ritme yang sama, mereka belajar untuk mengikuti aturan, menghargai waktu, dan bekerja secara kolektif. Rohmah (2021) menyebutkan bahwa senam kolektif di sekolah mampu menumbuhkan disiplin serta membangun interaksi sosial yang positif di antara siswa.

Program senam pagi yang terintegrasi dengan kegiatan sekolah dapat mendukung pencapaian *Kompetensi Inti* dalam Kurikulum 2013 maupun Kurikulum

Merdeka, khususnya pada aspek sikap sosial dan keterampilan jasmani. Mutohir & Maksum (2020) menekankan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar bukan hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesehatan, kebiasaan hidup sehat, dan karakter positif siswa. Meski demikian, keberhasilan program senam pagi sangat bergantung pada dukungan sekolah, guru, dan orang tua. WHO (2020) menyatakan bahwa pembentukan kebiasaan sehat pada anak memerlukan pendekatan multisektoral yang melibatkan lingkungan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, tindak lanjut dari program senam pagi perlu melibatkan orang tua agar kebiasaan sehat siswa tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga berlanjut di rumah.

Pembahasan ini menegaskan bahwa senam pagi dapat menjadi strategi efektif dalam membangun budaya sehat di sekolah dasar/madrasah. Aktivitas ini mampu menyentuh aspek fisik, psikis, kognitif, dan sosial siswa. Dengan konsistensi pelaksanaan dan dukungan dari seluruh pihak, senam pagi berpotensi menjadi salah satu program unggulan sekolah dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan holistik dan transformatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam pagi di SD/MI merupakan strategi efektif dalam pengenalan dan penanaman kebiasaan hidup sehat sejak dini. Senam pagi terbukti memberikan manfaat komprehensif, baik pada aspek fisik, psikis, kognitif, maupun sosial siswa.

Pertama, dari aspek fisik, senam pagi mampu meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Kedua, dari aspek psikis, kegiatan ini menumbuhkan rasa semangat, keceriaan, serta motivasi belajar yang lebih tinggi. Ketiga, dari aspek kognitif, senam pagi terbukti mendukung konsentrasi dan fokus siswa dalam menerima materi

pelajaran. Keempat, dari aspek sosial, senam pagi membentuk nilai-nilai kedisiplinan, kebersamaan, dan kerjasama yang berkontribusi pada pembentukan karakter positif siswa.

Dengan demikian, senam pagi tidak hanya sekadar aktivitas olahraga rutin, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan holistik yang mendukung pencapaian tujuan kurikulum dan pembentukan budaya sekolah yang sehat, disiplin, dan produktif. Implementasi yang konsisten, didukung oleh guru, sekolah, serta orang tua, akan memastikan senam pagi menjadi bagian integral dari kebiasaan hidup sehat siswa, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, serta siswa SD/MI yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam pagi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada rekan-rekan dosen dan peneliti yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan moral, motivasi, serta doa sehingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan. Akhirnya, penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Hasanah, U., & Suryadi, R. (2022). Pengaruh senam pagi terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 45-53.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2020). Pendidikan Jasmani untuk Anak Sekolah Dasar. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Sports Medicine*, 49(9), 1373–1398.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-9>
- Rohmah, N. (2021). Implementasi senam pagi dalam menanamkan disiplin pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 21-29.
- Sallis, J. F., et al. (2019). Physical activity in schools: Evidence for a whole-school approach. *Preventive Medicine*, 105, 105889.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105889>
- Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H., Jolles, J., ... & Chinapaw, M. J. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Verloigne, M., Loyen, A., Van Hecke, L., Lakerveld, J., Hendriksen, I., De Baquer, K., ... & Deforche, B. (2021). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: A systematic review within DEDIPAC. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18(1), 19.
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01101-y>

World Health Organization (WHO). (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.