



Analisis Kesehatan Fisik Pada Siswa Kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal (Studi Kasus : SDN 601 Dukuh Menanggal)

Analysis Of Physical Health In Class IV Students Of SDN 601 Dukuh Menanggal (Case Study: SDN 601 Dukuh Menanggal)

Ahmad Fairuz, Arif wicaksono, Thoriq ilhamy, Febrian D Mesak,

Claudio Banera, Nunik Nur

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: aw415957@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 10-07-2025

Revised : 12-07-2025

Accepted : 14-07-2025

Published : 16-07-2025

Abstract

This research aims to analyze the physical health condition of class IV students at SDN 601 Dukuh Menanggal as a basis for improving the quality of learning and student welfare. Physical health has a significant influence on students' ability to actively participate in learning activities, both cognitively and motorically. The method used in this research is a quantitative descriptive approach using observation techniques, interviews and direct measurements of health indicators such as body mass index (BMI), and healthy lifestyle habits. The results of the analysis show that the majority of students are in the healthy category, although there are still several cases of lack of physical activity and an unbalanced diet. Therefore, there needs to be collaboration between schools, parents and health workers in creating an environment that supports a healthy lifestyle from an early age. It is hoped that these findings can become a reference in developing more structured and sustainable school health programs.

Keywords: *physical, students, healthy lifestyle*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kesehatan fisik siswa kelas IV di SDN 601 Dukuh Menanggal sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik. Kesehatan fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam berpartisipasi aktif di dalam kegiatan belajar, baik secara kognitif maupun motorik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan pengukuran langsung terhadap indikator-indikator kesehatan seperti indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan pola hidup sehat. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori sehat, meskipun masih ditemukan beberapa kasus kekurangan aktivitas fisik dan pola makan yang kurang seimbang. Oleh karena itu, perlu adanya kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat sejak usia dini. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program kesehatan sekolah yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Kata Kunci: fisik, siswa , gaya hidup sehat,

LATAR BELAKANG

Kesehatan fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang perkembangan anak usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Salah satu indikator penting yang mencerminkan kualitas hidup dan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar adalah kondisi kesehatan fisik yang prima.



Khususnya pada siswa kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal, Surabaya, kesehatan fisik menjadi perhatian utama mengingat padatnya aktivitas belajar di sekolah serta tuntutan partisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga, pramuka, dan lomba-lomba antar kelas. Beberapa indikasi awal menunjukkan adanya keluhan seperti cepat lelah, kurangnya antusiasme dalam pelajaran jasmani, serta kurangnya konsistensi dalam kebiasaan hidup sehat seperti sarapan pagi dan olahraga ringan.

Kondisi ini menuntut adanya analisis kesehatan fisik secara sistematis untuk memperoleh data yang akurat mengenai tingkat kebugaran siswa. Analisis tersebut dapat meliputi pengukuran indeks massa tubuh (IMT), daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta pola kebiasaan sehari-hari seperti konsumsi makanan, jam tidur, dan frekuensi aktivitas fisik. Dengan data tersebut, pihak sekolah, guru pendidikan jasmani, serta orang tua siswa dapat bekerja sama dalam merancang program pembinaan kesehatan fisik yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kondisi kesehatan fisik siswa kelas IV di SDN 601 Dukuh Menanggal secara objektif dan sistematis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data numerik mengenai aspek-aspek kesehatan yang diamati. Penelitian dilaksanakan di SDN 601 Dukuh Menanggal, Surabaya, pada bulan Mei hingga Juni 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 27 orang, sehingga teknik yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap kebiasaan siswa, wawancara terstruktur dengan guru, serta pemeriksaan fisik yang meliputi indeks massa tubuh (IMT), visus mata, kebersihan telinga, kondisi gigi, serta tanda-tanda anemia atau pembesaran kelenjar. Selain itu, data mengenai kebiasaan seperti sarapan, olahraga, dan waktu tidur juga dicatat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi, pedoman wawancara, serta alat ukur kesehatan fisik seperti timbangan, pengukur tinggi badan, dan formulir pemeriksaan yang disusun mengacu pada standar WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase dan tabel. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui kondisi umum kesehatan fisik siswa serta aspek-aspek yang perlu ditindaklanjuti.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kesehatan fisik

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek krusial menurut domain psikomotorik yang berpegangan pada berkembangnya kemampuan biologis organ tubuh, seperti pada masalah peninggian Tingkat efisiensi fungsi fisiologis tubuh beserta segala aspeknya menjadi sebuah kesatuan sistem. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kualitas tidur, dan Latihan fisik.



2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai suatu komponen Dimana individu melakukan Tindakan dalam ruang dan tujuan tertentu yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketertarikan, ide, dan emosi. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti aktifitas olahraga dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan.

Siswa dengan kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya baik pasti mempunyai kegiatan yang cukup banyak dan stabil setiap harinya sehingga siswa tersebut dapat menjauh dari rasa malas untuk bergerak yang akan berdampak pada kesehatan dan kebugarannya menurun, siswa biasa melakukan kegiatan selain belajar di sekolah yaitu dengan bermain dan latihan olahraga diluar jam sekolah maka dari itu siswa tersebut bisa menjaga kebugaran tubuhnya, beda dengan siswa yang cenderung memang malas bergerak, malas untuk berolahraga dan tidak ada kegiatan lain di luar jam sekolah maka siswa tersebut bisa memiliki kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya tidak bagus.

Tes kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa perlu dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa. Kebugaran jasmani memiliki potensi yang signifikan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menjadi terlalu lelah dan bahkan memungkinkan untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan semangat belajar anak karena tubuh yang bugar dapat membuat konsentrasi belajar lebih maksimal (Kusumo, 2020; Warni et al., 2019).

Kesehatan jasmani berperan dalam mendukung aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan fisik remaja. Namun, berdasarkan hasil pengamatan di SDN Menanggal 601 Surabaya, ditemukan bahwa banyak peserta didik kelas IV yang mempunyai tingkat kebugaran tidak optimal. Kondisi tersebut bisa diakibatkan dari rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang mungkin dipengaruhi oleh gaya hidup yang lebih bergantung pada teknologi dan gadget. Kebanyakan peserta didik cenderung tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan lebih sering memilih aktivitas yang tidak melibatkan gerakan fisik, seperti bermain gadget atau belajar.

Meskipun olahraga memiliki peranan krusial untuk menunjang kesegaran jasmani, banyak peserta didik yang tidak menyadari betapa pentingnya berolahraga secara teratur. Pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Seperti yang dikemukakan oleh Wintle (2022), pendidikan jasmani bertujuan untuk mengenalkan aktivitas fisik melalui pengembangan sikap yang baik dan pengenalan gerakan fundamental.

Daya tahan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan penyakit dan kelelahan akibat aktivitas fisik. Sistem imun yang kuat, metabolisme yang baik, serta sistem pernapasan dan peredaran darah yang efisien merupakan indikator dari daya tahan yang baik. Menurut WHO (2020), aktivitas fisik secara teratur mampu meningkatkan daya tahan tubuh secara signifikan, terutama pada anak-anak usia sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk



melakukan aktivitas lainnya. Adapun , aktivitas olahraga yang dilakukan untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas senam. Senam adalah salah satu jalan terbaik untuk mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, dan meningkatkan kualitas hidup (Widiyanti et al., 2022). Senam ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot, dan sekaligus sebagai wujud pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Program ini juga mendukung pembentukan karakter disiplin dan kesadaran akan pentingnya aktif bergerak di pagi hari sebelum memulai pelajaran .

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi dan survei di SDN 601 Dukuh Menanggal, kondisi kebersihan dan Kesehatan lingkungan sekolah secara umum sudah berjalan dengan baik. Lingkungan sekolah yang tampak bersih, dan fasilitas yang cukup lengkap, serta pengelolaan sampah yang teratur. Hal ini menunjukkan kesadaran pihak sekolah baik guru maupun siswa, dalam menerapkan prilaku hidup bersih dan sehat.

Adapun, beberapa dokumentasi yang dilakukan sebagai bahan bukti diantaranya yaitu

Gambar. Hasil Pemeriksaan Kelas 4 SDN 601 Dukuh Menanggal



2. Hasil Pemeriksaan

Sebagai bagian dari pemantauan Kesehatan fisik siswa, dilakukan pemeriksaan pada kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui Kesehatan fisik dan kebugaraan jasmani siswa.

Berikut adalah hasil pemeriksaan terhadap siswa kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal



Tabel. Hasil Pemeriksaan Siswa Kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal

[illegible]

Penjelasan persentase sebagai berikut :

Anemia : 0 % siswa mengalami anemia

Icterus : 0 % siswa mengalami icterus

Visus Mata Kanan : 51.85 % siswa memiliki visus mata kanan

Visus Mata Kiri : 25.93 % siswa memiliki visus mata kiri

Visus Normal : 22.22 % siswa memiliki visusu noemal

Buta Warna : 0% siswa tidak mengalami buta warna

Pilek : 0% siswa tidak mengalami pilek

Cerumen : 0% siswa memilimi cerumen

Cerumen Telinga Kiri : 11.11% siswa memiliki cerumen telinga kiri

Pembesaran Kelenjar Kanan : 3.70% siswa mengalami pembesaran kelenjar di sebelah kanan

Gigi Berlubang : 14.81% siswa tidak memiliki gigi yang berlubang

Gigi Berlubang : 11.11% siswa memiliki 2 gigi yang berlubang

Gigi Berlubang : 11.11% siswa memiliki 1 gigi yang berlubang

Gigi Berlubang : 3.70% siswa memiliki 3 gigi yang berlubang

Gigi Berlubang : 3.70% siswa memiliki 6 gigi yang berlubang

Tremor : 40.74% siswa mengalami tremor sedang

Tremor : 7.41% siswa mengalami tremor besar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap kondisi kesehatan fisik siswa kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan fisik siswa secara umum berada pada kategori cukup baik, namun masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa, baik di sekolah maupun di luar sekolah, telah memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka. Namun, variasi intensitas dan frekuensi kegiatan fisik belum merata di antara seluruh siswa.



Faktor-faktor seperti pola makan, lingkungan sekolah, dan ketersediaan fasilitas olahraga juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat melalui program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan. Evaluasi berkala terhadap kesehatan fisik siswa juga penting untuk mengetahui perkembangan dan kebutuhan intervensi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagas, S., & Wibowo, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa*. 10(1).
- Nur Khofifah, Yulian Arianto. (2023). Bagas, S., & Wibowo, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa*. 10(1).
- Nur Khofifah, Yulian Arianto, D. D. (2023). Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga Melalui Kegiatan Senam Kreasi Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat (EXAM)*, 33–40.
- Nur Khofifah, Yulian Arianto, D. D. (2023). Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga Melalui Kegiatan Senam Kreasi Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat (EXAM)*, 33–40.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>