

Promosi “*school-based programs*” Untuk pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik siswa sd tahfidz yogyakarta

Nafila Fanania, Indriani, Hilmi Zadah Faidullah

Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: indriani@unisayogya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Minimnya aktivitas fisik termasuk aspek yang menyebabkan peningkatan permasalahan kesehatan baik global maupun nasional, seperti obesitas, hipertensi, DM, depresi, kecemasan, dan penurunan tingkat percaya diri. Aktivitas fisik pada anak sekolah dasar merupakan komponen penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan yang optimal. Saat usia anak-anak, tubuh berumbuh secara fisik, sosial, dan juga kognitif yang pesat, yang membuat keterlibatan dalam aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan tubuh, tetapi juga perkembangan keterampilan sosial dan emosional. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui adakah pengaruh dari promosi aktivitas fisik dengan “*School-Based Programs*” untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik pelajar SD usia 7-13 tahun di Yogyakarta. **Metode Penelitian :** Penelitian tergolong berjenis eksperimen melalui metode *quasi eksperimental*, yang dilakukan di SD Djoglo Tahfidz Sleman. Poulasi 120 siswa, pengampilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan didapati 120 siswa yang terdiri dari kelas 1-5 melalui interval usianya dari 7-13 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengambilan data mempergunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)*, kuesioner *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)*, mengukur berat badan dan tinggi badan. Dalam menganalisis datanya dipergunakan uji *K-Smirnov* serta *Statistic Non Parametric Wilcoxon*. **Hasil Penelitian :** Adanya pengaruh promosi aktivitas fisik dengan “*school-based programs*” untuk peningkatan pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik yang ditunjukan nilai $p=0,000$ yakni dibawah tingkatan signifikansinya berupa 0,05. Terjadi peningkatan nilai pengetahuan yaitu dari 53,4 menjadi 81,0 dan untuk aktivitas fisik yaitu dari 1,78 menjadi 4,07. **Kesimpulan :** Masih rendahnya aktivitas fisik di sekolah dasar dan program promosi aktivitas fisik pada anak terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku aktif siswa disekolah. Diperlukan kerjasama lintas sector antara pemerintah, petugas kesehatan dan akademisi untuk mengembangkan kurikulum sekolah yang ramah aktivitas fisik dan dapat meningkatkan status kesehatan siswa.

Kata Kunci: Promosi; Aktivitas fisik

Promotion of “*school-based programs*” For health knowledge and physical activity of studens of sd tahfidz yogyakarta

Abstract

Background: *Insufficient bodily activity is among the factors that lead to increasing global and national health issues, like obesity, hypertension, DM, depression, anxiety, and decreased self-confidence. Physical activity in elementary students is an crucial component in supporting optimal health and development. As children grow physically, socially, and cognitively, engaging in physical activity not only contributes to physical health, but also to the development of social and emotional skills.* **Research Objective:** *To ascertain the impact of physical activity promotion with “School-Based Programs” to improve health knowledge and physical activity of elementary school students aged 7-13 years in Yogyakarta.* **Research Methods:** *The study was an experimental research with quasi-experimental method, which was conducted at Djoglo Tahfidz Sleman Elementary School. The sample size was 120 students, utilizing total sampling technique and obtained 120 students consisting of grades 1-5 with an age range of 7-13 years, male and female. Data was gathered using the Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C), Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ), weight and height measurements.* **Data analysis** *using K-Smirnov test and Wilcoxon Non Parametric Statistical test.* **Conclusion:** *Physical activity is still low in elementary schools and physical activity promotion programs in children are proven to increase knowledge and active behavior of students at school. Cross-sectoral cooperation between government, health workers and academics is needed to develop a physical activity-friendly school curriculum that can improve students' health status.*

Keywords: *Promotion; Physical activity*

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik ialah seluruh bentuk gerak tubuh hasil kemampuan otot rangka yang diperlukan adanya energi yang keluar. Gerak tersebut di dalamnya termasuk lamanya waktu luang, agar bisa mencapai suatu lokasi ataupun termasuk dari suatu kegiatan ataupun pekerjaan rumah tangga seseorang (WHO, 2021). Menurut (Srivastav *et al.*, 2023), terdapat beberapa jenis aktivitas fisik, termasuk aerobik (seperti berlari dan berenang), penguatan (seperti push-up dan angkat beban), fleksibilitas (seperti peregangan atau yoga), dan keseimbangan (seperti tai chi). Aktivitas fisik dikelompokkan ke dalam tiga klasifikasi menurut intensitas yang terjadi: aktivitas fisik ringan, sedang, hingga berat (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO (2021) menunjukkan bahwa 81% remaja kurang aktif secara fisik (77,6% laki-laki dan 84,7% perempuan). Di Eropa prevalensi aktivitas fisik tergolong rendah dan terjadi penurunan antara tahun 2014-2018 pada anak laki-laki dari 20,3% menjadi 17,6%, sedangkan pada anak perempuan tidak terjadi perubahan banyak pada tingkat aktivitas fisiknya sebesar 9,6% (Marques *et al.*, 2020). Di India prevalensi kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak masih sangat tinggi sebesar 62% dan hanya 38% anak-anak yang beraktivitas fisik sebagaimana pedoman (Moitra *et al.*, 2021). Menurut (Hanifah *et al.*, 2023) Di Indonesia kurangnya aktivitas fisik pada anak tergolong masih sangat tinggi yakni 57%, persentase anak yang kurang melakukan aktivitas fisik di Kota Surabaya juga cukup tinggi, yaitu mencapai 58,4% (Widyah, 2020). Sedangkan di Provinsi DI Yogyakarta memperoleh skor melebihi angka nasional yakni 72,5%, di antara 5 kota di DIY, masyarakat yang berprevalensi aktivitas fisik yang kurang didapati tertingginya yakni di Kota Yogyakarta sebesar 80,6% (Dorothy *et al.*, 2022).

Masih kurangnya aktivitas fisik masyarakat bisa menambah risiko munculnya penyakit tidak menular seperti DM, hipertensi, obesitas dan kardiovaskuler (Karki *et al.*, 2019). Menurut (Wyszyńska *et al.*, 2020) anak yang aktivitasnya kurang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler. Karena aktivitas fisik bisa memengaruhi seberapa bugar seseorang dari sisi fungsionalitas paru-paru dan jantungnya. Kurangnya aktivitas fisik pada anak juga dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes karena pada saat anak kurang gerak akan menyebabkan penumpukan makanan manis dan mengakibatkan terjadinya diabetes (Mino *et al.*, 2023). Menurut (James *et al.*, 2023) kurangnya aktivitas fisik akan berdampak dengan pengaruh mental-emosional dan juga akan berdampak ke masalah perhatian, kurangnya percaya diri, kurangnya interaksi sosial dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, aktivitas fisik sering kali menjadi cara bagi anak untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, mengelola emosi, dan melepaskan ketegangan (Dastamooz *et al.*, 2024).

Kurangnya aktivitas fisik dapat terjadi karena dua kelompok faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor intrapersonal (seperti jenis kelamin, usia) dan faktor interpersonal (seperti orang tua dan teman) (Hu *et al.*, 2021). Anak laki-laki mempunyai keaktifan lebih dibanding perempuan, sebab mereka sering bermain di luar dalam kesehariannya yang memungkinkan mereka beraktivitas fisik sedang sampai berat seperti bermain bola, berlari dan bersepeda sedangkan perempuan lebih memilih untuk bermain permainan yang tidak banyak menggunakan tenaga seperti bermain boneka, bercerita dan berdandan (Biadgilign *et al.*, 2022). Di samping hal tersebut, anak-anak yang usianya lebih muda ditemukan kurang aktif karena usia anak yang lebih tua dipandang sebagai penghalang sehingga membuat anak yang usianya muda lebih suka bermain video game di rumah atau menonton TV (Hnidková *et al.*, 2024). Keterlibatan anak dalam aktivitas fisik juga sebagian besar bergantung pada orang tua, bila tingkat pendidikannya lebih tinggi, mereka tentu lebih paham tentang pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan dan dapat memberikan informasi kepada anak-anak mereka (Maric *et al.*, 2020). Anak juga akan merasa kurang termotivasi dalam kegiatan aktivitas fisik jika anak tersebut tidak dikelompokkan dengan teman yang mereka sukai (Cai *et al.*, 2022). Menurut (Bacon & Lord, 2021) terdapat faktor

eksternal yang juga dapat mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik pada anak seperti, faktor pemerintah, komunitas, dan fasilitas. Adapula faktor teknologi yang dapat membuat anak kurang melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu kemudahan yang diberikan oleh teknologi itu sendiri yang membuat anak untuk tidak bergerak (Kretschmer *et al.*, 2023). Aktivitas fisik tidak hanya ditentukan dari individu atau masyarakat sekitar, tetapi juga oleh faktor lingkungan sekolah (Sales *et al.*, 2023). Menurut (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2019) siswa akan lebih aktif jika disekolah memiliki lebih banyak fasilitas dan kondisi lingkungan yang baik, karena penggunaan berbagai fasilitas dapat meningkatkan tingkat aktivitas yang lebih tinggi untuk anak-anak (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2019).

Untuk mengatasi gaya hidup yang tidak bergerak dikalangan anak-anak, diperlukan program yang dapat mengatasi faktor individu dan masyarakat terhadap masalah tersebut (Hanifah *et al.*, 2023). Di Canada, program intervensi berbasis sekolah yang diberikan yaitu dengan membuat program kurikulum pendidikan jasmani, pembaruan peralatan olahraga dan pelatihan pada guru yang bertujuan untuk mempelajari cara yang lebih efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik pada kalangan anak-anak sekolah (Neil-Sztramko *et al.*, 2021). Di Thailand, promosi aktivitas fisik dilakukan melalui permainan aktif, istirahat aktif, kegiatan ekstrakurikuler dan juga dengan membuat program Health Promoting School (HPS) atau yang biasa disebut dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Amornsriwatanakul *et al.*, 2021). Di Indonesia, untuk meningkatkan aktivitas fisik, terdapat program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) yang bertujuan menciptakan siswa yang sehat, bugar, dan berprestasi melalui berbagai kegiatan fisik, seperti Gerakan Barisan sebelum masuk kelas, Gerakan Kapiten ketika jam pelajaran berganti, bermain selama waktu istirahat, dan senam Anak Bangsa yang dipandu oleh guru olahraga (Kemenkes RI, 2018). Pembudayaan aktivitas fisik juga merupakan bagian dari kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yaitu upaya meningkatkan kemampuan hidup sehat, serta dapat memaksimalkan aktivitas fisik pada jam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler. Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) juga termasuk upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik disekolah, karena salah satu isi dari PHBS tersebut adalah kegiatan olahraga yang dilakukan pada anak-anak yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang meliputi aktivitas fisik sedang hingga aktivitas fisik berat (Kemdikbud, 2019).

2. Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *eksperiment* melalui metodenya berupa *quasi experimental* dengan *design pretest posttest one group*. Penelitian ini dilakukan di SD Djoglo Tahfidz Sleman, Yogyakarta. Populasi terdapat 120 siswa, dalam mengambil sampelnya dipergunakan metode *total sampling* yang didapati 120 siswa dengan rentang usia 7-13 tahun, dari kelas 1-5 yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Siswa diinstruksikan menjawab kuesioner yang mencakup perilaku aktivitas fisik pengetahuan kesehatan. Kuesioner yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* dan *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* yang telah divalidasi untuk menentukan tingkat aktivitas fisik dan tingkat pengetahuan kesehatan. Kuesioner PAQ-C, PLKQ diisi sebelum pemberian promosi aktivitas fisik dan setelah pemberian promosi aktivitas fisik. Penelitian ini dilaksanakan dari 19 Februari hingga 29 Maret 2024 dilakukan 5 kali seminggu selama 1 bulan, pemberian promosi aktivitas fisik dibagi menjadi 2 sesi, terdapat sesi pagi dan sesi siang yang dilakukan di aula sekolah.

Analisis data melibatkan pendekatan univariat dan bivariat, yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari nilai sebelum promosi dan setelah promosi. Uji normalitas pada penelitian ini yaitu mempergunakan pengujian *K-Smirnov* pada perolehan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Bila datanya terdistribusi normal, bisa dinyatakan pengujian hipotesisnya mempergunakan uji *t (paired test)*, namun bila selepas diuji normalitas, datanya berdistribusi tak normal, bisa dinyatakan hipotesisnya diuji mempergunakan uji *statistic non parametric Wilcoxon*.

Program yang diterapkan melibatkan strategi pendidikan jasmani, aktivitas fisik, motivasi kejuaraan, permainan di kelas, dan pembaruan fasilitas sekolah. Pelaksanaan program ini dilakukan di lingkungan sekolah dengan pembagian waktu, yakni pagi hari diterapkan pada kelas 1, 2, dan 3, kemudian sesi siang dilakukan pada kelas 4 dan 5.

Tabel 1 Program Kegiatan Yang Diberikan

Minggu Ke-	Program Kegiatan Yang Diberikan
1	Pengisian kuesioner dan pengukuran TB, BB Pemahaman terkait aktivitas fisik <i>Games</i> (tanya jawab berebut <i>score</i> , peregangan, gerak-kata)
2	Baris-berbaris sebelum masuk kelas Penjelasan tentang pendidikan jasmani <i>Games</i> (ikuti pimpinan, peregangan, tanya jawab berebut <i>score</i> , gerak-kata)
3	Baris-berbaris sebelum masuk kelas Pemahaman terkait kebugaran jasmani <i>Games</i> (4L “lari, lompat, lempar, loncat”, gerak-kata, tanya jawab berebut <i>score</i>)
4	Pengisian kuesioner <i>Games</i> (ikuti instruksi, gerak-kata, 4L, dan pemberian hadiah untuk tanya jawab)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Univariat

3.1.1. Data Sosiodemografi Siswa

Tabel 1 Data Sosiodemografi Siswa

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	6-11 tahun	106	88,3
	12-13 tahun	14	11,7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	73	60,8
	Perempuan	47	39,2
3	Kelas		

	Kelas 1	36	30,0
	Kelas 2	20	16,7
	Kelas 3	22	18,3
	Kelas 4	20	16,7
	Kelas 5	22	18,3
4	Indeks Masa Tubuh (IMT)		
	Kurus Berat	13	10,8
	Kurus	17	14,2
	Normal	55	45,8
	Gemuk	7	5,8
	Gemuk Berat	28	23,3
	Total	120	100%

Berdasarkan Tabel 1, dari total 120 siswa, mayoritas usia adalah antara 6 hingga 11 tahun, dengan jumlah 106 siswa (88,3%). Sedangkan 14 siswa (11,7%) berusia antara 12 hingga 13 tahun. Siswa laki-laki lebih banyak daripada perempuan, yaitu 73 siswa (60,8%), dibandingkan dengan 47 siswa (39,2%) yang merupakan perempuan. Sebagian besar responden adalah dari kelas 1 dengan jumlah 36 siswa (30,0%), diikuti oleh 20 siswa (16,7%) dari kelas 2, 22 siswa (18,3%) dari kelas 3, 20 siswa (16,7%) dari kelas 4, dan 22 siswa (18,3%) dari kelas 5. Mayoritas siswa memiliki IMT yang normal, yaitu 55 siswa (45,8%). Selain itu, 28 siswa (23,3%) mengalami kelebihan berat badan, 17 siswa (14,2%) berada pada kategori IMT kurus, 13 siswa (10,8%) mengalami kurus berat, dan 7 siswa (5,8%) termasuk dalam kategori IMT gemuk.

3.1.2. Distribusi Persentase Variabel Aktivitas Fisik

Tabel 2 Distribusi Persentase Variabel *Pre* dan *Post* Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik	<i>Pre (%)</i>	<i>Post (%)</i>
Aktivitas Fisik Ringan	60%	30%
Aktivitas Fisik Sedang	25%	20%
Aktivitas Fisik Berat	15%	50%
Total	100%	100%

Berdasarkan Tabel 2, ada yang berubah pada nilai yang didapatkan ketika *pretest* dan *posttest* untuk aktivitas fisik. Sebelum promosi, persentase aktivitas fisik kategori ringan adalah 60%, namun angka ini turun menjadi 30% setelah promosi. Aktivitas fisik kategori sedang juga mengalami penurunan dari 25% menjadi 20%. Sebaliknya, aktivitas fisik kategori berat menunjukkan peningkatan, dari 15%

menjadi 50%. Perubahan ini mencerminkan dampak dari program kegiatan sekolah terhadap aktivitas fisik anak.

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 1 Pengujian Hipotesis Data *Pre test* dan *Post Test*

Variabel		N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Sig
Aktivitas					
Fisik					
Pre Test	Negative Rank	0	.00	.00	
Post Test	Positif Rank	120	60.50	72.60	
	Ties	0			
	Total	120			0,000
Pengetahuan					
Pre Test	Negative Rank	0	.00	.00	
Post Test	Positif Rank	120	60.50	72.60	
	Ties	0			
	Total	120			

Hasil *uji Non Parametric Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 120 siswa, tidak terjadi penurunan ketika *pretest* dan *posttest*, dan tidak ada siswa yang nilainya sama saat *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya, semua siswa mengindikasikan peningkatan dalam pengetahuan dan aktivitas fisik setelah mengikuti promosi aktivitas fisik. Pengujian *NonParametric Wilcoxon* menghasilkan signifikan senilai 0,000 di mana hasil ini di bawah tingkat signifikansinya 0,05. Temuan tersebut menunjukkan hipotesisnya diterima dan dinyatakan promosi aktivitas fisik melalui "*School-Based Programs*" berdampak positif terhadap pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar.

Tabel 3 Distribusi Variabel *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Nilai PAQ-C			Nilai PLKQ		
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Selisih	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Selisih
Mean	1,78	4,07	2,29	53,4	81,0	27,5
SD	67,592	66,310	1,282	9,049	8,150	899
Min-Max	1-4	3-5		29-74	59-95	

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai *PAQ-C* sebelum promosi adalah 1,78, sedangkan setelah promosi meningkat menjadi 4,07, menghasilkan selisih rata-rata sebesar 2,29. Untuk data penilaian *PLKQ*, rata-rata sebelum promosi ialah 53,4, dan setelah promosi meningkat menjadi 81,0, dengan selisih rata-rata sebesar 27,5. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa SD Djoglo mengalami kemajuan dalam aktivitas fisik dan pengetahuan setelah diberikan promosi Kesehatan yang terlihat dari peningkatan nilai *post-test* siswa.

3.3. Pembahasan

Dalam penelitian ini, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan baik dalam aktivitas fisik maupun pengetahuan kesehatan mereka. Peningkatan ini dapat memberikan manfaat kesehatan serta meningkatkan konsentrasi belajar pada anak-anak sekolah (Chia *et al.*, 2019). Menurut (Craig *et al.*, 2024) sekolah dapat mendukung siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan program berbasis sekolah yang membantu memastikan anak-anak memperoleh manfaat dari fasilitas sekolah yang juga meningkatkan kesehatan seperti kebugaran fisik.

Sebagian besar siswa berada dalam kisaran usia 6-11 tahun. Dalam rentang usia ini anak-anak akan mengalami penurunan terkait aktivitas fisik karena sudut pandanganya berbeda dari remaja yang lebih tua, karena mereka cenderung tidak memiliki kendali mandiri atas pilihan aktivitas fisik mereka (Vanluyten *et al.*, 2023). Studi (Pate *et al.*, 2019) menjabarkan juga, anak-anak yang lebih besar ditemukan kurang aktif daripada anak-anak yang lebih mudah, sehingga di masa kanak-kanak atau remaja tua dapat dilihat sebagai penghalang, sementara usia lebih muda dapat dianggap sebagai fasilitator. Namun berbeda dengan penelitian (Bayu Ari *et al.*, 2020) yang mengatakan bila anak berusia lebih tua lebih aktif bermain dibanding anak usia muda dikarenakan anak usia yang lebih tua telah mengembangkan keterampilan motoric dan kognitif yang lebih baik dan telah mencapai masa perkembangan otak yang dimana mereka sangat aktif dan senang bergerak.

Mayoritas siswa adalah laki-laki. karena anak laki-laki lebih memilih permainan aktivitas fisik yang intensitasnya menengah sampai berat misalnya bermain bola, bersepeda, berlari. Sedangkan perempuan yang mempunyai tingkatan aktivitas fisik lebih rendah dikarenakan anak perempuan lebih suka kegiatan sosialisasi, seperti bermain kerajinan tangan, bermain pura-pura atau bercerita (James *et al.*, 2023). Penelitian (Machado *et al.*, 2023) yang menjelaskan jika laki-laki lebih aktif daripada perempuan karena secara konsisten anak laki-laki lebih sering bermain yang melibatkan aktivitas fisik sedang sampai kuat daripada anak perempuan. Lain halnya dengan penelitian (Lik *et al.*, 2018) bahwa tak terdapatnya perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik laki-laki dan perempuan yang sama-sama memiliki aktivitas fisik dalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini walaupun siswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) paling banyak dalam kategori normal, namun didapatkan 5,8% dalam kategori gemuk dan 23,3% dalam level obesitas. Artinya angka obesitas disekolah ini masih tergolong tinggi. Anak-anak dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat dapat mengubah kategori massa tubuh mereka dari kelebihan berat badan menjadi berat badan yang sehat. Dan ditemukan anak perempuan yang lebih banyak memiliki berat badan yang berlebih, terutama yang aktivitas fisiknya rendah (Ługowska *et al.*, 2022). Penelitian (Jannah & Utami, 2018) menjelaskan bahwa masalah obesitas pada usia 10-13 tahun yang menghadapi risiko obesitas pada anak usia sekolah, didalam penelitian ini bahwa peristiwa obesitas disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti faktor social ekonomi, aktivitas fisik yang minim dan pola hidup yang tak sehat. Namun berbeda dengan penjelasan pada penelitian (Jiangxi *et al.*, 2023) yang mengatakan jika faktor yang

menyebabkan anak menjadi obesitas antara lain, tingkat motivasi yang rendah, kurangnya dukungan keluarga, dan kebijakan pemerintah yang tidak memadai serta kebiasaan dan persepsi aktivitas fisik.

3.3.1. Pengaruh Promosi aktivitas fisik dengan “School-Based Programs” untuk peningkatan pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik

Dari hasil uji Non Parametric Wilcoxon, didapati signifikansi senilai 0,000. Yang artinya hipotesisnya diterima, dan membuktikan adanya pengaruh dari promosi aktivitas fisik melalui "Program Berbasis Sekolah" terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik siswa. Temuan ini juga dibuktikan dalam studi dari (Fitriani *et al.*, 2020), yakni: “Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik” berdasarkan analisa statistik hasil penelitian mengindikasikan edukasi yang basisnya adalah praktek menjadi usaha mempromosikan yang mempunyai keefektifan untuk mendorong peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik pelajar.

Di Korea dalam penelitian (Lee *et al.*, 2021) membuktikan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani remaja yang berhubungan dengan kesehatan. Temuan ini harapannya bisa dijadikan acuan untuk para profesional kesehatan dan pendidikan untuk merencanakan atau mengambil keputusan mengenai strategi yang dapat mendorong aktivitas fisik di sekolah.

Di Jerman penelitian oleh (Grauduszus *et al.*, 2024) menunjukkan hasil bahwa promosi literasi fisik yang dilakukan di sekolah-sekolah dapat menjadi pendekatan yang menjanjikan sebagai dasar untuk hidup aktif dan sehat dan sebagai sarana untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular. Promosi literasi fisik sebagian besar terjadi di kelas-kelas pendidikan jasmani sekolah dasar melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan.

Penelitian oleh (Angga *et al.*, 2023) yang dilakukan di SD Negeri 39 Cakranegara menunjukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta didik. Pendekatan yang diterapkan menjadi cara dalam melakukan penyampaian edukasi atau pesan kepada siswa dan siswi sangat efektif dan efisien sehingga bisa mendorong perubahan mayoritas pelajar, terkait perilaku dan dan pengetahuannya kearah lebih baik.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi aktivitas fisik berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan dan skor aktivitas fisik anak sekolah dasar. Namun karena masih rendahnya aktivitas fisik di sekolah dasar dan dibutuhkan program atau strategi promosi aktivitas fisik pada anak dengan bekerjasama dengan pemerintah untuk mengembangkan kurikulum sekolah yang ramah dilakukannya aktivitas fisik di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi aktivitas fisik berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan dan skor aktivitas fisik anak sekolah dasar.

5. Ucapan terimakasih

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada SD Djoglo Tahfidz Sleman dan pihak-pihak terkait yang sudah memfasilitasi dan mendukung keberjalanan penelitian ini.

Daftar Pustaka

Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Rosenberg, M., & Bull, F. (2021). School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific physical activity. *PLoS ONE*, 16(1

- January), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245906>
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pregi (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111–125. <https://doi.org/10.29303/interaktif.v3i2.103>
- Bacon, P., & Lord, R. N. (2021). The impact of physically active learning during the school day on children's physical activity levels, time on task and learning behaviours and academic outcomes. *Health Education Research*, 36(3), 362–373. <https://doi.org/10.1093/her/cyab020>
- Biadgilign, S., Gebremichael, B., Abera, A., & Moges, T. (2022). Gender Difference and Correlates of Physical Activity Among Urban Children and Adolescents in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 10(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.731326>
- Cai, J., Zhao, Y., Wang, J., & Wang, L. (2022). Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC Public Health*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
- Craig, D. W., Pfladderer, C. D., Heredia, N. I., Lanza, K., Onadeko, K., Pavlovic, A., Injil, J., DeFina, L. F., & Walker, T. J. (2024). Whole-of-School Physical Activity Promotion: Findings From Elementary Schools in the United States. *American Journal of Preventive Medicine*, 000(000), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.08.003>
- Dastamooz, S., Yam, J. C., Tham, C. C. Y., Wong, S. H. S., Farahani, M. H. D., Xueting, K., & Sit, C. H. P. (2024). The effects of physical activity on pediatric eyes: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 179. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107845>
- Fitriani, A., Dwi Setyowati, Y., & Arumsari, I. (2020). *PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU AKTIFITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI EDUKASI BERBASIS PRAKTIK*. 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. In *Children* (Vol. 10, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hnidková, L., Ružbarská, B., & Čech, P. (2024). Age and Gender As Factors Affecting Adolescent's Physical Activity Regime. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 34(106), 1–7. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.2943>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-Mchattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 6, pp. 1–20). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. In *Children* (Vol. 10, Issue 6). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children10061019>

- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7406-9>
- Kretschmer, L., Salali, G. D., Andersen, L. B., Hallal, P. C., Northstone, K., Sardinha, L. B., Dyble, M., & Bann, D. (2023). Gender differences in the distribution of children's physical activity: evidence from nine countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01496-0>
- Lee, E. J., So, W. Y., Youn, H. S., & Kim, J. (2021). Effects of school-based physical activity programs on health-related physical fitness of Korean adolescents: A preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062976>
- Ługowska, K., Kolanowski, W., & Trafialek, J. (2022). The Impact of Physical Activity at School on Children's Body Mass during 2 Years of Observation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063287>
- Maric, D., Kvesic, I., Lujan, I. K., Bianco, A., Zenic, N., Separovic, V., Terzic, A., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Parental and familial factors influencing physical activity levels in early adolescence: a prospective study. *Healthcare (Switzerland)*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare8040532>
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Demetriou, Y., Schönbach, D. M. I., & de Matos, M. G. (2020). Prevalence of physical activity among adolescents from 105 low, middle, and high-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093145>
- Mino, E., Hanson, C. L., Naber, I., Weissenfels, A., McHale, S., Saftig, J., Klamroth, S., Gelius, P., Abu-Omar, K., Whiting, S., Wickramasinghe, K., Galea, G., Pfeifer, K., & Geidl, W. (2023). A systematic review and narrative synthesis of physical activity referral schemes' components. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 20, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01518-x>
- Moitra, P., Madan, J., & Verma, P. (2021). Independent and combined influences of physical activity, screen time, and sleep quality on adiposity indicators in Indian adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12183-9>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Pate, R. R., Hillman, C., Janz, K., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Torres, A., & Whitt-Glover, M. C. (2019). Physical Activity and Health in Children under 6 Years of Age: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.*, 51(6), 1282–1291. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001940>.Physical
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Sales, D., da Silva Junior, J. P., Bergamo, R. R., de Oliveira, L. C., Ferrari, G., & Matsudo, V. (2023).

Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33732-9>

Srivastav, P., Vaishali, K., Rajwar, E., Broadbent, S., & Bhat, H. V. (2023). Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. In *Systematic Reviews* (Vol. 12, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02226-0>

Vanluyten, K., Cheng, S., Roure, C., Seghers, J., Ward, P., & Iserbyt, P. (2023). Participation and physical activity in organized recess tied to physical education in elementary schools: An interventional study. *Preventive Medicine Reports*, 35. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102355>

WHO. (2021). *About Physical Activity | Physical Activity*. 26 June. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Widyah, N. (2020). *SURABAYA DAN KABUPATEN NGANJUK Nada Widyah Ramadhani Hijrin Fithroni*. 211–216.

Wyszyńska, J., Ring-Dimitriou, S., Thivel, D., Weghuber, D., Hadjipanayis, A., Grossman, Z., Ross-Russell, R., Dereń, K., & Mazur, A. (2020). Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity: The Position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. *Frontiers in Pediatrics*, 8(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.535705>