

## ***Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Melalui Pembelajaran Gaya Hidup Aktif Pada Siswa Kelas 2 SDN Datengan 2***

### **Increasing Awareness of Healthy Living Through Active Lifestyle Learning for Grade 2 Students of SDN Datengan 2**

**Bahrul ‘Ilmi<sup>1</sup>, M. Anis Zawawi<sup>2</sup>, Agus Cahyo Utomo<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>peserta.18568@ppg.belajar.id, PPG Calon Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>zawawi@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>aguscahyo1991@gmail.com, Sekolah Dasar Negeri Datengan 2, Kabupaten Kediri, Indonesia

#### **Abstrak**

Kesadaran hidup sehat sejak dini sangat penting untuk membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Namun, banyak siswa sekolah dasar yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pembelajaran gaya hidup aktif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa kelas 2 SDN Datengan 2. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus yang melibatkan 15 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kesadaran siswa tentang hidup sehat setelah diterapkannya pembelajaran berbasis aktivitas fisik dan pengalaman langsung. Pembelajaran berbasis aktivitas fisik terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan. Penerapan pembelajaran gaya hidup aktif dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku siswa terhadap hidup sehat. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga sangat penting untuk memastikan keberlanjutan kebiasaan sehat ini.

**Kata kunci:** Gaya hidup sehat, kesadaran hidup sehat, pembelajaran aktif, siswa sekolah dasar.

#### **Abstract**

*Early awareness of healthy living is crucial in shaping sustainable health habits. However, many elementary school students still lack adequate understanding of a healthy lifestyle. This study aims to examine the effectiveness of active lifestyle learning in enhancing healthy living awareness among second-grade students at SDN Datengan 2. This research employed Classroom Action Research (CAR) in two cycles, involving 15 students. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate a significant improvement in students' understanding and awareness of healthy living after implementing physical activity-based learning and direct experiences. Physical activity-based learning proves to be more effective than conventional methods in increasing students' awareness of the importance of maintaining health. The application of active lifestyle learning can enhance students' understanding and behavioral changes towards healthy living. Support from the school environment and family is essential to ensure the sustainability of these healthy habits.*

**Keywords:** Healthy Living Awareness, Active Learning, Healthy Lifestyle, Elementary School Students.

## **PENDAHULUAN**

Mempromosikan kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan mental mereka, karena mereka masih dalam proses perkembangan. Memperkenalkan gaya hidup sehat sejak usia dini dapat membantu mengembangkan kebiasaan yang berkelanjutan. Pola hidup sehat mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan. Siswa dapat meningkatkan kesehatan fisik melalui olahraga dan aktivitas lainnya, sementara menjaga pola makan seimbang dan kebiasaan hidup bersih sangat penting untuk pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup (Agus Mulyana et al., 2024).

Sekolah memegang peranan penting dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat di kalangan siswa melalui program pembelajaran terstruktur yang memadukan pendidikan kesehatan ke dalam kurikulum. Program Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan salah satu contoh program efektif yang terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap prinsip hidup sehat (Komala et al., 2024; Mahfuroh et al., 2024).

Pemerintah Indonesia tengah menggalakkan penerapan PHBS di sekolah melalui kebijakan seperti Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) dan Upaya Kesehatan Sekolah (UKS). Program-program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hidup bersih dan menyediakan sarana untuk itu. Kementerian Kesehatan telah meluncurkan inisiatif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, termasuk mendorong penerapan PHBS di sekolah (Keri et al., 2025).

Kurangnya kesadaran tentang kebiasaan hidup sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi siswa. Siswa-siswa ini lebih rentan terhadap penyakit, kurang berenergi, dan kesulitan berkonsentrasi. Lingkungan sekolah yang tidak sehat dapat mengurangi motivasi dan merusak reputasi sekolah di masyarakat. Penggunaan pembelajaran interaktif, demonstrasi, permainan edukatif, dan media visual seperti poster dan video dapat secara efektif meningkatkan kesadaran akan hidup sehat, membuat pembelajaran lebih menarik dan berkesan bagi siswa (Komala et al., 2024; Mahfuroh et al., 2024). Selain itu, pelibatan, orang tua dan masyarakat dalam program kesehatan sekolah dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran (Suryadi et al., 2024; Wasiyem et al., 2025).

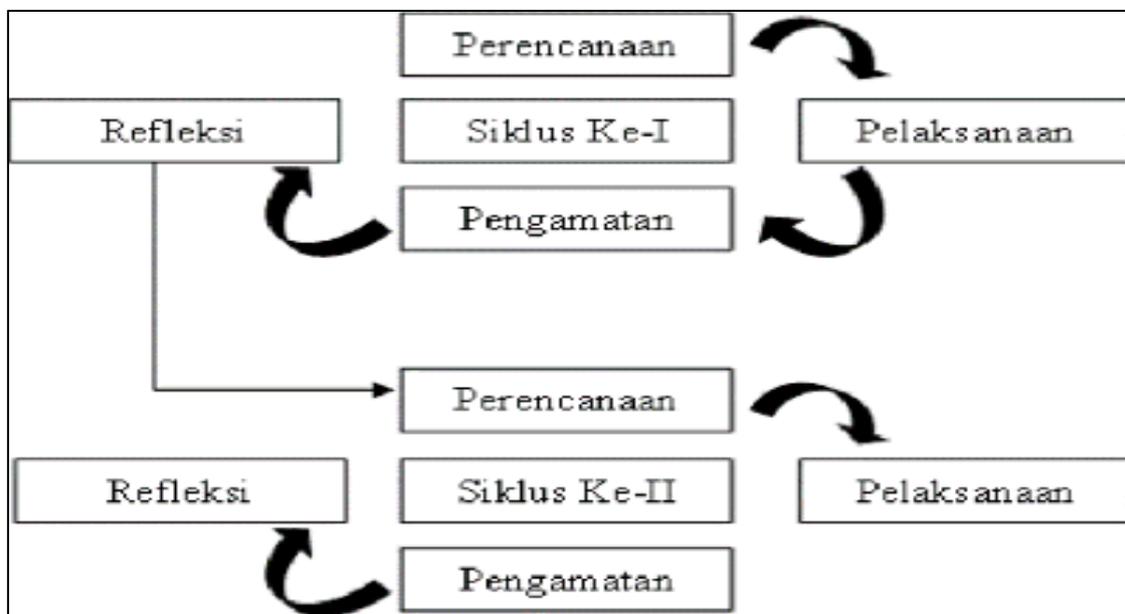
Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pembelajaran gaya hidup aktif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa kelas 2 SDN Datengan 2. Penelitian ini akan mengukur perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku yang

terkait dengan hidup sehat, dengan tujuan untuk meningkatkan program pendidikan kesehatan di sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berupaya untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang hidup sehat melalui pembelajaran gaya hidup aktif. PTK adalah metode penelitian kelas yang bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran di kehidupan nyata dengan mengidentifikasi masalah-masalah yang berkaitan dengan praktik pengajaran, konseptualisasinya, dan lingkungan tempat praktik tersebut dilaksanakan, oleh pendidik independen (Purba et al., 2021).

Gambar 1 Siklus Penelitian



Penelitian ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus bertujuan untuk mengevaluasi dan menyempurnakan proses pembelajaran guna mengoptimalkan capaian pembelajaran siswa sebagaimana yang dikemukakan oleh (Dinanti et al., 2024).

Penelitian ini melibatkan 15 siswa kelas 2 dari SDN Datengan 2, dengan 11 siswa perempuan dan 4 siswa laki-laki. Penelitian dilakukan selama empat minggu, mengintegrasikan pembelajaran ke dalam kegiatan sekolah sehari-hari. Penelitian dilakukan dalam dua siklus: Siklus 1 melibatkan perencanaan materi tentang gaya hidup sehat, seperti olahraga, pola makan, dan kebiasaan kebersihan, dan melaksanakan diskusi dan simulasi interaktif. Observasi dilakukan untuk menilai keaktifan dan pemahaman siswa terhadap materi. Hasilnya dianalisis untuk merancang perbaikan untuk siklus

berikutnya. Siklus 2 difokuskan pada peningkatan metode pembelajaran, menggunakan lebih banyak media visual dan praktik langsung. Implementasinya meliputi kegiatan fisik terstruktur, latihan pagi, permainan edukatif, dan proyek kelompok. Observasi digunakan untuk mengevaluasi kembali perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap kebiasaan sehat. Penelitian diakhiri dengan analisis peningkatan pemahaman siswa dan efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi aktivitas siswa selama pembelajaran. Penelitian ini mencatat secara sistematis partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat, mengevaluasi perubahan perilaku dan kesadaran hidup sehat. Beberapa siswa diwawancarai untuk mengevaluasi pengalaman mereka dalam berpartisipasi dalam aktivitas ini.

Penelitian ini menganalisis data secara kuantitatif dan kualitatif untuk mengetahui efektivitas pembelajaran gaya hidup aktif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap gaya hidup sehat. Penelitian ini mengukur perubahan perilaku dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Keberhasilan penelitian ini diukur dari peningkatan pemahaman dan keterlibatan dalam aktivitas fisik serta perubahan kebiasaan gaya hidup sehat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang efektivitas metode pembelajaran interaktif dalam membangun kesadaran gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar.

## HASIL

**Tabel 1.** Hasil Siklus 1

Nilai yang didapat	Jumlah (n)	Presentase (%)
20	3	20,0
40	5	33,3
60	4	26,7
80	2	13,3
100	1	6,7
Total	15	100

Dari hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 siswa, 20,0% memperoleh nilai 20, 33,3% memperoleh nilai 40, 26,7% memperoleh nilai 60, dan 13,3% memperoleh nilai 80. Hanya 6,7% yang memperoleh nilai tertinggi yaitu 100. Sebagian besar siswa memperoleh nilai antara 40 sampai 60, dengan sebagian kecil yang memperoleh nilai tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang kesadaran hidup sehat melalui pembelajaran gaya hidup aktif perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang optimal.

**Tabel 2.** Hasil Siklus 2

Nilai yang didapat	Jumlah (n)	Presentase (%)
20	1	6,7
40	2	13,3
60	1	6,7
80	5	33,3
100	6	40,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hasil dari Tabel 2 di atas, menunjukkan adanya peningkatan skor siswa setelah pembelajaran gaya hidup aktif. Dari 15 siswa, hanya 6,7% yang memperoleh skor 20, sedangkan 13,3% memperoleh skor 40. Skor tertinggi adalah 100, yang dicapai oleh 40,0% siswa. Distribusi skor bergeser ke kategori yang lebih tinggi, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang kesadaran hidup sehat setelah pembelajaran gaya hidup aktif dilaksanakan. Skor tertinggi dicapai oleh 6,7% siswa, dengan skor tertinggi adalah 100.

**Tabel 3.** Hasil Nilai Rata-Rata Siklus 1 dan Siklus 2

Kategori	Nilai Rata - Rata (%)
Siklus 1	50,67
Siklus 2	77,33

Dari hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 siswa, 20,0% memperoleh nilai 20, 33,3% memperoleh nilai 40, 26,7% memperoleh nilai 60, dan 13,3% memperoleh nilai 80. Hanya 6,7% yang memperoleh nilai tertinggi yaitu 100. Sebagian besar siswa memperoleh nilai antara 40 sampai 60, dengan sebagian kecil yang memperoleh nilai tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang kesadaran hidup sehat melalui pembelajaran gaya hidup aktif perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang optimal.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman dan kesadaran siswa kelas 2 SDN Datengan 2 tentang hidup sehat setelah pembelajaran gaya hidup aktif. Pada siklus 1, siswa memperoleh skor antara 40 dan 60, dengan skor rata-rata 50,67%. Pada siklus 2, siswa memperoleh skor antara 80 dan 100, dengan skor rata-rata 77,33%. Hal ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang menekankan pada pembelajaran aktif dan pengalaman pribadi. Pembelajaran gaya hidup aktif memungkinkan siswa untuk terlibat langsung dalam kegiatan yang mendukung pemahaman mereka tentang hidup sehat, sehingga memperkuat pemahaman mereka.

Penelitian Cahyani et al., (2024) menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar dapat meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan siswa, menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam kegiatan promosi kesehatan, sehingga meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat mereka. Selain itu, pendekatan konstruktivisme terhadap pembelajaran meningkatkan pemikiran kritis dan keterampilan memecahkan masalah siswa dengan berfokus pada pengalaman dan refleksi dunia nyata, sehingga meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep terkait kesehatan dan menumbuhkan pengalaman belajar yang lebih mendalam (Yudhianto, 2024).

Pentingnya pembelajaran aktif dalam pendidikan kesehatan, menyoroti perannya dalam meningkatkan kebugaran fisik dan menumbuhkan pola pikir yang mengakui pentingnya diet seimbang, aktivitas fisik, dan kesejahteraan mental (Agus Mulyana et al., 2024). Pembelajaran gaya hidup aktif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap kesehatan, mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua dan lingkungan sekitar. (Sastri Dalila Siregar et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan lingkungan sangat penting untuk menerapkan kebiasaan PHBS, memastikan kesehatan yang optimal bagi anak usia sekolah dan keluarga mereka.

Aktivitas fisik pada anak yang tidak konsisten dan dipengaruhi oleh minat, preferensi, dan ketersediaan waktu. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan fisik mereka. Untuk meningkatkan kesehatan jangka panjang, upaya harus dilakukan untuk meningkatkan konsistensi dan frekuensi aktivitas fisik. Dapat dicapai dengan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, seperti fasilitas olahraga yang aman, mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum, dan merancang program ekstrakurikuler yang menarik. Melibatkan orang tua dan guru sangat penting untuk mendukung gaya hidup aktif anak-anak dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik (Ristanto et al., 2024).

Dalam penelitian (Febrian et al., 2025) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat olahraga cenderung lebih antusias dalam mengikuti PJOK. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga membentuk pola pikir positif terhadap kesehatan dan kebugaran. Siswa yang memahami manfaat jangka panjang dari olahraga akan lebih termotivasi untuk aktif dalam pembelajaran PJOK. Remaja yang tetap aktif di luar waktu bermain game

menunjukkan gaya hidup yang lebih sehat, sedangkan yang hidup secara sedentari mungkin mengalami penurunan aktivitas fisik (Warid et al., 2024).

Temuan penelitian ini menyoroti pentingnya pembelajaran gaya hidup aktif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang hidup sehat. Studi ini menyarankan pendekatan konstruktivis, yang melibatkan pembelajaran aktif dan pengalaman hidup nyata, telah berhasil mencapai tujuan ini. Proses pembelajaran saat ini harus menekankan pada penguatan aspek afektif, terutama dalam menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya hidup sehat, tanpa mengabaikan aspek kognitif dan psikomotor. Pendekatan pembelajaran yang digunakan mengacu pada standar proses yang mencakup kegiatan mengamati, menanya, mengolah, menyajikan, menyimpulkan, dan mencipta. Hal ini selaras dengan perubahan kurikulum pendidikan di Indonesia, yang menuntut setiap mata pelajaran, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes), untuk tidak hanya fokus pada keterampilan fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap dan pemahaman siswa terhadap gaya hidup aktif dan sehat sejak dini (Bekti & Junaidi, 2023).

Program ini, yang didukung oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat, memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup siswa dan masyarakat. Studi ini menekankan perlunya adaptasi terhadap kebutuhan dan konteks lokal, dengan melibatkan siswa dalam perencanaan dan evaluasi. Studi ini juga menyarankan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu dan konsistensi, sehingga program harus menjadi upaya jangka panjang dengan evaluasi dan penyesuaian rutin.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pembelajaran gaya hidup aktif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa kelas 2 di SDN Datengan 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan keterlibatan sehari-hari dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya hidup sehat. Penerapan metode ini berdampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan. Penelitian ini juga menemukan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik, permainan edukatif, dan praktik langsung dalam menjaga kebersihan dan pola makan sehat berhasil meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif dan berbasis pengalaman lebih efektif daripada metode konvensional dalam meningkatkan pemahaman siswa.

---

Penelitian ini mendukung teori konstruktivisme, yang menyatakan bahwa siswa membangun pemahaman mereka melalui pengalaman langsung. Studi ini menunjukkan bahwa melibatkan siswa dalam kegiatan aktif tidak hanya memberikan informasi teoritis tetapi juga merasakan manfaat dari gaya hidup sehat. Studi ini juga mendukung gagasan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas meningkatkan motivasi dan menginternalisasi nilai-nilai kesehatan. Studi ini juga menyoroti pentingnya faktor lingkungan dan dukungan dari guru dan orang tua dalam menerapkan pembelajaran gaya hidup aktif. Studi ini menyimpulkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan sekolah dan keluarga sangat penting untuk mempromosikan kebiasaan sehat pada anak-anak.

Dari temuan tersebut, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi yang singkat. Untuk memahami dampak jangka panjangnya, diperlukan lebih banyak penelitian, termasuk cakupan yang lebih luas dan pengamatan dalam jangka waktu yang lebih lama. Faktor-faktor seperti pola pengasuhan dan pengaruh lingkungan sosial juga harus dipelajari. Studi ini merekomendasikan untuk mengintegrasikan pembelajaran gaya hidup aktif secara sistematis ke dalam kurikulum sekolah, memberikan pelatihan kepada guru dalam menerapkan metode pembelajaran berbasis aktivitas, dan mendorong kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat setempat. Pendekatan ini dapat meningkatkan kesadaran akan hidup sehat pada siswa sekolah dasar dan berdampak positif pada kualitas hidup mereka. Penerapan metode ini dapat menjadi langkah strategis dalam membangun kebiasaan sehat sejak usia dini, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup anak-anak.

## **REFERENSI**

- Agus Mulyana, D., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Bekti, R. A., & Junaidi, S. (2023). Pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam dimensi analisis kurikulum secara praksis. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 1(4), 197–205. <https://doi.org/10.2023/ns.v1i04.27>
- Cahyani, A., Widiyanti, A., Hapsari, D. M. H., Musta'in, M., & Yuwono, C. (2024). Peningkatan kesadaran hidup bersih dan sehat pada siswa SDN 01 Bergas Lor Kabupaten Semarang. *Jurnal Bina Desa*, 6(2), 139–146. <https://doi.org/10.15294/jbd.v6i2.49690>
- Dinanti, N. N., Rosadi, M., Dewi, D. F., Hutabarat, E. I., & Padilah, R. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dengan penerapan pendekatan TaRL (Teaching at The Right Level) pada mata pelajaran IPAS kelas V UPT SDN

- 060843 Medan Barat. *Journal on Education*, 7(1), 4257–4266. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/7019/5570>
- Febrian, R. S., Florensa, Y. C., Putra, R. A., Bhakti, M. S., Tarmidhi, M. H., & Rahmawati, R. D. (2025). Minat belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Pare dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.2023/ns.v2i01-pp41>
- Keri, A., Ahmad, B., Satya, B., Fauzytama, W., & Zawawi, A. (2025). Survei perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan SDN Datengan 2 Kediri survey. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 34–43. [https://doi.org/10.2024/ns.v3i01.2025\\_P34-43](https://doi.org/10.2024/ns.v3i01.2025_P34-43)
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Yudianto, A. E., & Alam, R. G. (2024). Peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan gerakan edukasi remaja aktif, berprestasi, sehat, mandiri, dan tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Mahfuroh, I., Dewi, M. S., Putri, A. A., Dwiyantri, E., Alaidarahman, N., Maharani, N., Adiwisastro, N. G., & Hashim, S. H. R. (2024). Upaya peningkatan kesadaran akan kesehatan pada generasi Z untuk aktif hidup sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.52073/jpms.v2i1.32>
- Purba, P. B., Juliana, A. T. M., Kuswandi, S., Hulu, I. L., Sitopu, J. W., Pasaribu, A. N., Yuniwati, I., & Masrul. (2021). Penelitian tindakan kelas (A. Rikki & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis. <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/1500/1/Penelitian%20Tindakan%20Kelas.pdf>
- Ristanto, D. B., Setiawan, I., & Yuliawan, D. (2024). Analisa aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri tahun 2023. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 1(4), 184–196. <https://doi.org/10.2023/ns.v1i04.26>
- Sastri Dalila Siregar, Ratika Balqis Nst, Nur Hafni Bahri Siambaton, & Usiono Usiono. (2023). Gaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 23–26. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3154>
- Suryadi, L. E., Ramadhan, L., Hikmah, B. N., Anshory, M., Azra, B. R. M., Hidayatullah, M. Z., Aulia, S. S., Ariati, F. N., Ramdhani, B., Listiani, L., & Hasim, M. (2024). Upaya peningkatan kesadaran masyarakat tentang bahaya stunting, dan upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. *Kreasi: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 244–247. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v4i3.1047>
- Warid, G. K., Yuliawan, D., & Lusianti, S. (2024). Indikator aktivitas fisik pada remaja dilihat dari tingkat kecanduan game online. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.2023/ns.v2i01-pp41>
- Wasiyem, W., Asghorah, A., Zahara, S., Nazwa, A., Fitri, H. H., Aulia, N., & Chazali, R. (2025). Peran organisasi kesehatan sekolah dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada remaja di Kecamatan Medan Sunggal. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 2(1), 529–535. <https://doi.org/10.57235/hemat.v2i1.5126>
-

- Yudhianto, A. (2024). Konstruktivisme dalam pendidikan abad 21 membangun siswa yang kreatif dan inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di SD Negeri Kendalsari 1. Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian, 6.  
<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/993/>