

# Senam “Ayo Sakula” sebagai Implementasi Program UKS di SD Negeri 7 Panarung

Zuly Daima Ulfa<sup>a,1,\*</sup>, Uswatun Hasanah Purnama Sari<sup>2</sup>, Jeff Agung Perdana<sup>3</sup>, Siskaevia<sup>4</sup>, Cukei<sup>5</sup>, Bernisa<sup>6</sup>

<sup>a</sup> Universitas Palangka Raya, Jl. R.A. Kartini, Palangka Raya, 79113, Indonesia

<sup>1</sup>[zuly.daima@fkip.upr.ac.id](mailto:zuly.daima@fkip.upr.ac.id); <sup>2</sup>[uswatunhps@fkip.upr.ac.id](mailto:uswatunhps@fkip.upr.ac.id); <sup>3</sup>[jperdana@fkip.upr.ac.id](mailto:jperdana@fkip.upr.ac.id); <sup>4</sup>[siskaevia@fkip.upr.ac.id](mailto:siskaevia@fkip.upr.ac.id); <sup>5</sup>[cukei@fkip.upr.ac.id](mailto:cukei@fkip.upr.ac.id); <sup>6</sup>[bernisa@fkip.upr.ac.id](mailto:bernisa@fkip.upr.ac.id)

\* [zuly.daima@fkip.upr.ac.id](mailto:zuly.daima@fkip.upr.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2023-09-11

Revised 2024-01-16

Accepted 2024-01-30

### Keywords

Children  
Dayak Tribe  
Extracurricular  
Local Wisdom  
Three Main Program

### Kata kunci

Anak-anak  
Dayak  
Ekstrakurikuler  
Tradisi  
Trias UKS

## ABSTRACT

School Health Efforts (UKS) are one strategy to improve the level of health in the school environment, but in general implementation is not optimal. “Ayo Sakula” Gymnastics was developed taking into account movements and music that are suitable for elementary school children and incorporates Dayak traditions. The aim of the research is to identify perceptions of the “Ayo Sakula” gymnastics program and analyze the implementation of the UKS program. This type of qualitative research was carried out at SD Negeri 7 Panarung. Data collection was conducted by in-depth interviews and observation methods. Subjects are school residents. Sampling used a purposive technique, namely by considering school residents who were related to UKS and “Ayo Sakula” Gymnastics. The perception of the “Ayo Sakula” exercise is that the music is interesting, the movements are easy to follow, it is familiar with regional culture and it would be excellent as UKS programs. UKS implementation consists of three main UKS programs by optimizing existing resources. “Come on Sakula” exercise could be a new color in the implementation of the UKS program. The identification of the 7 pillars of SBM is an opportunity in developing Gymnastics as a UKS program to improve student fitness.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Usaha Kesehatan Sekolah merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan sekolah, namun pada umumnya implementasi belum optimal. Senam “Ayo Sakula” dikembangkan dengan mempertimbangkan gerakan dan musik yang sesuai untuk anak SD dan mengangkat tradisi Dayak. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi persepsi Program Senam “Ayo Sakula” dan menganalisis implementasi program UKS. Jenis penelitian kualitatif, dilakukan di SD Negeri 7 Panarung. Penggalan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam dan observasi. Subjek adalah warga sekolah SDN 7 Panarung terdiri Kepala Sekolah, Guru, Siswa, Pedagang Kantin dan Tenaga Keamanan. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive yaitu warga sekolah yang berkaitan dengan UKS dan Senam “Ayo Sakula”. Persepsi terhadap Senam “Ayo Sakula” bahwa musik menarik, gerakan mudah diikuti, mengenal budaya daerah dan sangat baik sebagai salah satu Program UKS. Implementasi UKS terdiri tiga program pokok UKS dengan mengoptimalkan sumber daya yang ada. Senam “Ayo Sakula” bisa menjadi warna baru dalam implementasi program UKS. Identifikasi 7 pilar MBS menjadi peluang dalam pengembangan Senam sebagai program UKS untuk meningkatkan kebugaran siswa.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan salah satu strategi pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan sekolah. Strategi yang dilakukan upaya mendukung terwujudnya peserta didik yang sehat, salah satu indikator yang diterapkan yaitu dengan mengaktifkan program UKS sehingga mendukung pencapaian prestasi yang optimal serta potensi peserta didik dalam belajar (Susanto *et al.*, 2019).

Unit Kesehatan Sekolah merupakan suatu usaha untuk membina dan meningkatkan kebiasaan dan perilaku hidup sehat pada peserta didik yang dilakukan secara *komprehensif* dan *integratif* melalui program pendidikan maupun pelayanan kesehatan di sekolah. Kegiatan UKS dikenal dengan Trias UKS yang terdiri dari 3 (tiga) program pokok yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah yang sehat (Nurhana, Chrisnawati and Labertus, 2018).

Penerapan Trias UKS dapat dilakukan pada kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler. Program pokok UKS diharapkan lebih banyak dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler karena waktu yang tersedia pada kegiatan kurikuler terbatas. Bentuk dari kegiatan ekstrakurikuler misalnya pendidikan kesehatan dalam wisata siswa, kemah, majalah dinding dan lainnya atau pembinaan lingkungan sekolah sehat yang dapat dilakukan dalam bentuk lomba kebersihan, penghijauan, menggambar, sekolah sebagai wisata UKS dan lainnya (Susanto *et al.*, 2019).

Pengelolaan UKS membutuhkan manajemen yang baik dan keterlibatan semua pemangku kepentingan untuk mencapai tujuan. Proses pengelolaan UKS dilakukan dalam 4 tahapan yaitu perencanaan, pengorganisasian; pelaksanaan, dan evaluasi (Tim Direktorat Sekolah Dasar, 2020). Pengelolaan UKS melalui aplikasi 7 komponen MBS yaitu dengan identifikasi peluang dan tantangan kurikulum dan pembelajaran, peserta didik, pendidikan dan tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pembiayaan, kemitraan serta budaya dan lingkungan sekolah (Supriyatno *et al.*, 2021).

Pelaksanaan UKS diharapkan menjadi salah satu wahana dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik dan warga sekolah pada umumnya dalam rangka membentuk perilaku hidup sehat. Namun pelaksanaan UKS belum dapat berjalan sesuai harapan pemerintah karena adanya beberapa kendala yaitu keterbatasan sarana prasarana pendukung di sekolah, kurangnya kepedulian lintas sektor, Sumber Daya Manusia terlatih yang terbatas jumlahnya karena terbatasnya program yang disediakan serta belum optimalnya dukungan dari orang tua siswa dan masyarakat (Ervina, Tahlil and Mulyadi, 2018).

Perilaku hidup sehat pada anak didik diantaranya dalam program kebugaran jasmani di sekolah yang dapat diperoleh dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK) maupun kegiatan ekstrakurikuler yang memungkinkan peserta didik lebih banyak melakukan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya adalah kegiatan senam (Arifin, 2018). Penerapan pola

hidup sehat tersebut yang dapat diimplementasikan melalui program UKS perlu didukung dengan sarana prasarana diantaranya adalah halaman sekolah yang bebas dari genangan dan tidak berdebu, diatur sedemikian rupa sehingga bersih, indah, aman dan nyaman serta memungkinkan melakukan aktivitas fisik seperti senam, bermain, olahraga dan lainnya (Imelda, Santosa and Lumbanraja, 2022)

Tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu berbeda. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka dia dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik dan lancar serta tidak mudah lelah. Penelitian pada siswa SDN 13 Sungai Pisang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani berdasarkan pengukuran menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Huwaida, Anggraini and Firdawati, 2022). Program aktivitas fisik yang diprogramkan oleh suatu instansi atau pengelola beragam diantaranya adalah peregrangan, jalan sehat, senam. Penelitian tentang senam kebugaran jasmani yang dilakukan di tingkat sekolah dasar yaitu di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Donomulyo, Malang menunjukkan hasil bahwa latihan selama 3 (tiga) kali seminggu berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani siswa (Arifin, 2018).

SD Negeri 7 Panarung merupakan salah satu sekolah yang mencanangkan program senam setiap hari jumat. Sekolah memiliki fasilitas UKS dengan dukungan SDM dan sarana prasarana yang ada, namun belum optimal dalam pelaksanaan trias UKS. Kepala Sekolah selaku pengelola UKS menyampaikan perlu variasi senam agar siswa lebih tertarik dan diantara belum optimal pelaksanaan trias UKS karena SDM belum mendukung. Hal ini yang menjadi dasar dilakukannya penelitian agar dapat mengaktifkan peran UKS, yaitu melalui senam "Ayo Sakula". Senam "Ayo Sakula" sebagai salah satu program UKS terutama pada komponen pendidikan kesehatan yang bertujuan agar siswa memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap prinsip dan pola hidup sehat serta menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi persepsi Program Senam "Ayo Sakula" sebagai Program Pendidikan Kesehatan di SD Negeri 7 Panarung dan menganalisis implementasi program UKS di SDN 7 Panarung terutama berkaitan dengan keberlanjutan Senam "Ayo Sakula" dalam Program UKS. Urgensi penelitian ini berkaitan tentang Senam "Ayo Sakula" yang merupakan program senam yang dirancang musik dan gerakannya agar sesuai dengan usia anak Sekolah Dasar dan kearifan lokal yaitu budaya dari Suku Dayak Kalimantan Tengah untuk pengoptimalan implementasi program UKS pada jenjang Sekolah Dasar.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji fenomena tertentu. Fenomena yang dimaksud berupa sesuatu peristiwa atau kegiatan yang dialami oleh subjek penelitian, dalam hal ini adalah perilaku, persepsi, tindakan dan sebagainya diuraikan dalam bentuk kata-kata yang menggambarkan penilaian atau tanggapan mengenai Senam

## “Ayo Sakula” dan Implementasi Trias UKS.

Senam “Ayo Sakula” dirancang dan dikembangkan oleh tim peneliti dengan mempertimbangkan gerakan dan musik yang sesuai untuk anak usia SD. Senam ini sebagai bagian dari implementasi Trias UKS terutama pada komponen pendidikan kesehatan. Jenis senam merupakan aerobik. Musik menggunakan lagu anak-anak Dayak Kalimantan Tengah dengan judul “Ayo Sakula” ciptaan Ichiw dan dinyanyikan oleh penyanyi cilik yaitu May Sheilla dalam kanal youtube May Sheilla Channel (May Sheilla Channel, 2021). Senam divalidasi oleh praktisi yaitu instruktur senam yang tersertifikasi, setelah mendapatkan masukan dan diperbaiki sehingga dinyatakan layak digunakan.

Penggalan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam dan observasi. Subjek penelitian adalah warga sekolah yang terdiri dari Kepala Sekolah, Guru Pembina UKS, Guru, Siswa, pedagang kantin dan petugas keamanan. Pihak-pihak tersebut adalah yang terlibat atau menyaksikan dalam kegiatan senam “Ayo Sakula” dan bagian dari UKS baik sebagai pengelola maupun penerima manfaat. Jumlah informan siswa sebanyak 10 siswa yang diperoleh berdasarkan temuan di lapangan ketika mencapai *saturasi* (pengulangan). Objek penelitian adalah persepsi senam “Ayo Sakula” sebagai program UKS dan implementasi program UKS. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive yaitu dengan warga sekolah yang terlibat dengan UKS baik sebagai pengelola maupun pengguna serta terlibat dalam Senam “Ayo Sakula” baik yang mengetahui pelaksanaan program maupun berperan sebagai pendamping siswa. Observasi dilakukan pada objek tertentu yaitu sarana dan prasarana serta indikator stratifikasi UKS.

Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara. Panduan wawancara disusun berdasarkan konsep pengelolaan UKS, yang meliputi Trias UKS sebagai Program Pokok UKS yaitu Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat serta Pengelolaan UKS sesuai dengan Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS/M serta Manajemen Berbasis Sekolah pada Kegiatan UKS. Instrumen telah dilakukan validasi ahli, yaitu Anggara Dwi Sulistiyanto, S.S.T., M.Kes., AIFO (Tim Pembina UKS Kabupaten Rembang, Jawa Tengah) dan Intan Meidayanti, S.K.M., M.Kes (Penyuluh Kesehatan Masyarakat Ahli Pertama Dinas Kesehatan Kabupaten Majene, Sulawesi Selatan). Lembar observasi disusun berdasarkan standar sarana dan prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) serta stratifikasi UKS pada jenjang SD berdasarkan Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS/M.

Penelitian dilakukan di SD Negeri 7 Panarung, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya. Waktu pelaksanaan yaitu bulan Juni – Agustus 2023. Lokasi penelitian berdasarkan latar belakang sekolah yang telah mengupayakan UKS sebagai ruang kesehatan yang dapat dikunjungi oleh siswa yang sakit, Langkah-langkah penelitian dibagi kedalam tiga tahapan, yaitu persiapan/pra-lapangan, pekerjaan lapangan, dan analisis data.

Analisis yang dilakukan berupa analisis deskriptif. Tahapan analisis diawali dengan

pengelompokan data yang sama, selanjutnya dilakukan interpretasi atau penafsiran untuk memberi makna setiap sub aspek dan keterkaitan antara satu hal dengan lainnya. Analisis data bersifat induktif atau kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan terdiri empat tahapan yaitu pengumpulan data berdasarkan panduan wawancara dan lembar observasi, reduksi dan kategorisasi data, penampilan data dalam bentuk naratif sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan kemudian dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan yang meliputi informasi-informasi penting penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dimulai dengan memperkenalkan Senam “Ayo Sakula” kepada warga sekolah pada pagi hari sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Pelaksanaan senam mengikuti jadwal pembinaan karakter yang ditetapkan sekolah yaitu Selasa dan hari Jumat yang biasanya juga dijadwalkan senam. Senam diikuti oleh semua siswa dan guru-guru di Halaman SD Negeri 7 Panarung.

Informasi terkait persepsi senam dan implementasi program UKS dilakukan dalam pengumpulan data yaitu wawancara mendalam. Subjek penelitian sebanyak 15 informan, terdiri dari Kepala Sekolah, Guru Pembina UKS, Guru (selain pembina UKS), Siswa, pedagang kantin dan petugas keamanan. Observasi dilakukan untuk mengamati sarana dan prasarana UKS serta komponen-komponen pendukung lainnya di lingkungan sekolah yang berkaitan dengan indikator stratifikasi UKS. Hasil pengumpulan data sebagai berikut :

### ***Persepsi terhadap Senam “Ayo Sakula”***

Penilaian terhadap Senam “Ayo Sakula” oleh semua informan berdasarkan hasil wawancara bahwa musik menarik dan gerakan mudah diikuti. Nilai positif yang diperoleh yaitu anak-anak mengenal budaya daerah, karena musik menggunakan lagu anak-anak dari Dayak Kalimantan Tengah, sedangkan senam yang lain biasanya menggunakan lagu nasional atau lagu-lagu populer. Sikap positif adalah respon baik anak-anak untuk mengikuti senam, supaya lebih sehat dan bugar. Persepsi terhadap Senam “Ayo Sakula” sebagai salah satu Program UKS, sebagian besar menjawab sangat baik. Pihak sekolah memberikan respon bersedia jika ada guru dan siswa yang dilatih untuk memandu senam tersebut.



**Gambar 1.** Siswa Mengikuti Senam “Ayo Sakula” di Halaman Sekolah

Senam “Ayo Sakula” yang dikembangkan ini serupa dengan Senam Kebugaran “Kitorang

Bersatu” karena dipadukan dengan kearifan lokal budaya setempat. Senam Kebugaran “Kitorang Bersatu” dilatarbelakangi kebiasaan turun menurun yang dilakukan oleh suku marind di Merauke yang memiliki kegemaran menyanyi dan menari sehingga dikembangkan melalui *research and development* menjadi aktivitas gerak irama yang dapat digunakan pada acara adat sebagai penyeragaman gerak tari dan dipadukan dengan unsur olahraga (Sumarsono and Wasa, 2019).

Kontribusi olahraga dalam pelestarian budaya diketahui dari adanya beberapa cabang olahraga yang dijadikan sebagai aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu. Hal tersebut menggambarkan bahwa olahraga memiliki keterkaitan yang erat dan saling mempengaruhi dengan budaya (Perdana and Harvianto, 2020). Penelitian (Harvianto and Abeng (2021) mengidentifikasi beberapa kegiatan yang kegiatan olahraga berkontribusi dalam pelestarian nilai luhur budaya suku Dayak yaitu Lawang Sakepeng, Manyipet, Sepak Sawut, dan Balogo, sedangkan pada penelitian ini olahraga yang dimaksud adalah senam, yang dipadukan dengan budaya daerah berupa lagu Bahasa Dayak sebagai pendukung (irama) senam.

**Tabel 1.** Persepsi terhadap Senam “Ayo Sakula”

<i>Sub Variabel</i>	<i>Hasil Wawancara</i>	<i>Informan</i>
<i>Musik &amp; Gerakan Senam “Ayo Sakula”</i>	<i>”Musiknya memang sesuai untuk anak sekolah, musiknya beda, biasanya menggunakan lagu nasional atau bahkan musik untuk orang dewasa. Gerakan mudah diikuti, anak-anak mungkin agak canggung karena pertama, setelah diulangi”</i>	KS
	<i>”music menarik, gerakan mudah diikuti”</i>	G1, G2
	<i>”musiknya bagus, tetapi senamnya hanya sebentar”</i>	S1, S8
	<i>”Setelah mempraktikkan senam ini saya merasa senang, senam ini seru karena ada yang baru, selain itu gerakannya mudah diikuti, musiknya menarik dan asik. paling suka gerakan yang melompat.</i>	S2
	<i>”Musiknya bagus.. Gerakan mudah diikuti”</i>	S3, S6
<i>Nilai dan Sikap Positif dari Senam “Ayo Sakula”</i>	<i>”Nilai positif karena mengangkat ciri khas daerah, anak-anak jadi mengenal budaya daerah, namun tidak semua siswa mengerti Bahasa Dayak karena siswa majemuk dari berbagai suku. Sikap positif anak-anak untuk mengikuti senam, ada aktivitas fisik”.</i>	KS
	<i>”Nilai positifnya baik untuk perkembangan anak-anak”</i>	G1
	<i>”Senamnya membuat senang, sehat dan seru”</i>	S5, S7
<i>Senam “Ayo Sakula” sebagai Salah Satu Program UKS</i>	<i>” sangat senang dan sangat setuju jika diimplementasikan ke dalam program UKS, pertama karena musik yang digunakan mengangkat ciri khas daerah, kedua karena bagus untuk psikomototik anak sehingga mendukung tujuan program UKS yaitu meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan anak sekolah”.</i>	KS
	<i>”Bisa diterapkan dan dimasukkan ke dalam program UKS, senam ini gerakannya mudah untuk diikuti oleh peserta didik, musiknya mencirikan khas daerah sini. Namun, sebelum diterapkan ada baiknya perwakilan siswa diajarkan agar menghafal seluruh gerakan senam sehingga nantinya bisa menjadi instruktur senam di sekolah. Program senam ini akan kami bicarakan dengan kepala sekolah, kemungkinan akan dilaksanakan dua minggu sekali.</i>	G1
	<i>”Bisa, agar ada variasi”</i>	G2
	<i>”Mauu... karena senang.. ”</i>	S9, S10

Sumber : Data Primer (2023)

### **Implementasi Program UKS**

Analisis keberlanjutan Senam “Ayo Sakula” dalam Program UKS dikaji berdasarkan pengelolaan program UKS di sekolah. Hasil observasi sarana dan prasarana UKS yaitu ruangan dengan ventilasi yang cukup terdiri 1 ruang dengan 2 (dua) tempat tidur, meja dan kursi, kotak P3K, poster serta bahan bacaan. Ruang UKS disediakan tersendiri, dengan mengoptimalkan bangunan yang ada. Indikator pendidikan kesehatan pada strata standar, namun pada pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah sehat pada strata minimal, sehingga pengukuran strata berdasarkan alat ukur trias UKS diperoleh strata minimal.



**Gambar 2.** Ruang UKS di SD Negeri 7 Panarung

Pengelolaan UKS di sekolah melalui pembentukan struktur organisasi sesuai panduan, dan di SD Negeri 7 Panarung, Guru PJOK ditunjuk sebagai pembina UKS, karena belum ada guru yang mengikuti pelatihan UKS dan belum ada program tersebut dalam 5 tahun terakhir. SDM yang pernah mengikuti pelatihan UKS adalah Kepala Sekolah tahun 2004, sebelum bertugas sebagai kepala sekolah di SDN 7 Panarung. Program UKS dikoordinasikan dengan mitra yaitu Puskesmas Panarung terkait pembinaan UKS, misalnya penjangkaran, imunisasi dan lainnya.

Implementasi UKS berupa pendidikan kesehatan dilaksanakan dalam intrakurikuler didalam mata pelajaran PJOK, ekstrakurikuler dalam kegiatan pramuka, Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) bekerja sama dengan Puskesmas, berupa edukasi perilaku hidup sehat, makanan sehat. Pelayanan kesehatan di sekolah berupa layanan P3K yaitu obat luar, memberi kesempatan istirahat di ruang UKS bagi siswa sakit, penyediaan air minum, kerja sama dengan puskesmas dalam penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan perkala.

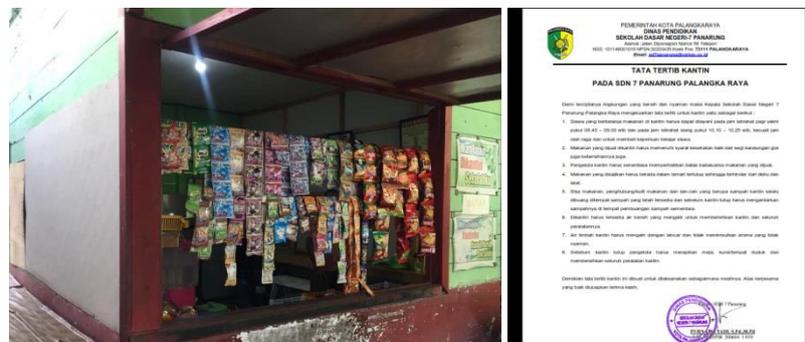


**Gambar 2.** Pelayanan Kesehatan kerjasama dengan Puskesmas Panarung

Pembinaan lingkungan sehat berupa pembiasaan menjaga kebersihan lingkungan melalui penyediaan sarana cuci tangan, tempat sampah, piket kelas, kerja bakti, penghijauan, penggunaan masker di ruang kelas, ekstrakurikuler karate dan lainnya. Pembinaan kantin juga dilakukan bekerja sama dengan mitra. Sekolah memiliki Tata Tertib Kantin pada SDN 7 Panarung Palangka Raya. Tata tertib mengatur jam buka, pengelola, makanan yang dijual, sisa makanan dan limbah serta kebersihan lingkungan, namun tidak ditemukan dokumen terkait kegiatan monitoring dan evaluasi. Pengendalian faktor risiko di sekolah, diantaranya pencahayaan ruang sekolah cukup dengan fungsi ruang, ventilasi baik sehingga udara segar dapat menjangkau setiap sudut ruangan



**Gambar 3.** Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat di SD Negeri 7 Panarung



**Gambar 4.** Kantin Sekolah dan Tata Tertib Kantin

Rencana kegiatan UKS terdiri dari lingkungan sekolah, kebersihan diri dan pendidikan kesehatan namun belum dirinci dalam tahapan dan jadwal kegiatan serta belum dituangkan dalam Rencana Kerja Sekolah (RKS). Kebutuhan UKS termuat dalam dalam Rencana Kegiatan dan Anggaran Sekolah (RKAS) yaitu pengadaan mebelair ruang UKS dan obat-obatan yang digunakan dalam penerapan trias UKS. Upaya pengembangan UKS yang dilakukan berupa pembenahan ruangan, awalnya tergabung di ruang guru, kemudian disiapkan tempat terpisah. Hambatan dalam pengembangan yaitu ruang UKS terbatas, minim fasilitas pendukung serta tidak ada program pelatihan/penyegaran UKS.

Rencana pengembangan UKS di SD Negeri 7 Panarung pada tahun kedepan adalah program dokter kecil. Rencana pengembangan tersebut berdasarkan hasil komunikasi dengan mitra bahwa dokter kecil perlu diterapkan di sekolah dan dimasukkan dalam program sekolah. Tahun depan akan

disusun program pembinaan dokter kecil dengan melibatkan narasumber dari puskesmas mitra.

Dokter kecil merupakan salah satu program UKS untuk memaksimalkan program UKS. Dokter kecil adalah peserta didik yang dilatih di sekolah agar mengetahui dan dapat menerapkan bagaimana berperilaku hidup sehat, dimulai dari diri sendiri sehingga bisa menjadi model dan membagikan praktik baik untuk teman sejawat dan lingkungannya di sekolah. Peserta didik yang menjadi dokter kecil harus memenuhi persyaratan dan mengikuti pelatihan. Dokter kecil atas bimbingan dan didampingi oleh Guru, Kader Kesehatan, Sekolah maupun Petugas Kesehatan melakukan beberapa kegiatan, antara lain Pola Hidup Bersih dan Sehat, Kartu Menuju Sehat Anak Sekolah), Pertolongan Pertama pada Penyakit dan Kecelakaan serta Ketrampilan Dasar Dokter Kecil (Saadah *et al.*, 2022).

Kegiatan pelatihan dokter kecil dalam beberapa penelitian terbukti memberikan pengaruh positif sebagai upaya mengembangkan UKS. Pelatihan Dokter Kecil yang dilakukan di Sekolah Dasar Kabupaten Sidoarjo berperan dalam menggerakkan perilaku hidup sehat, P3K, upaya menjaga kesehatan lingkungan dan pribadi (Aliviameita, Purwanti and Wisaksono, 2019). Kegiatan serupa dilakukan di SDN 21 Limau Sundai berupa pendidikan tentang UKS, kesehatan diri, kebersihan lingkungan sekolah, makanan sehat, imunisasi, penyakit dan pengobatan, keterampilan klinis dasar, serta pertolongan pertama pada kecelakaan (Rahmaddiansyah *et al.*, 2023).

Pengelolaan UKS berdasarkan Manajemen Berbasis Sekolah (MBS-UKS) dilakukan berdasarkan 7 pilar yang menjadi peluang dan tantangan sekolah (Supriyatno *et al.*, 2021). Hasil identifikasi diperoleh hasil bahwa aspek kurikulum dan pembelajaran, sarana prasarana, pembiayaan dan kemitraan memenuhi kondisi ideal. Kondisi ini menunjukkan bahwa 4 aspek tersebut merupakan peluang bagi pengelolaan UKS di SD Negeri 7 Panarung. Kondisi ideal belum terpenuhi yaitu keterlibatan siswa dalam perawatan sarana, dokter kecil, pelatihan UKS bagi guru, sarana jamban terpisah namun belum tersedia pembalut cadangan serta kebijakan dan budaya yang sebelumnya efektif diterapkan di masa pandemi. Informasi lengkap disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 2.** Identifikasi Peluang dan Tantangan 7 Pilar MBS-UKS di SD Negeri 7 Panarung

No.	Aspek	Kondisi Ideal	Kondisi di Lapangan
1.	Kurikulum & Pembelajaran	1. Pendidikan Kesehatan sudah masuk ke Rencana Pembelajaran	√
		2. Pendidikan kesehatan dilakukan secara Kurikuler dan ekstrakurikuler	√ √
		3. Pendidikan jasmani dilaksanakan secara kurikuler	√
2.	Peserta didik	1. Peserta didik terlibat dalam kegiatan perawatan sarana (jadwal Piket)	Belum
		2. Pembiasaan peserta didik dalam PHBS	√
		3. Peserta didik terbiasa melakukan protokol kesehatan 3M	√
		4. Dokter Kecil berperan mengingatkan teman sebaya untuk PHBS dan 3M	Belum
3.	Pendidikan & Tenaga Kependidikan	1. Guru sudah mengikuti pelatihan UKS	Belum
		2. Ada guru UKS (dengan SK)	√
		3. Adanya buku pegangan guru dan bacaan tentang	√

No.	Aspek	Kondisi Ideal	Kondisi di Lapangan
		pendidikan kesehatan	
		4. Memiliki guru mata pelajaran pendidikan jasmani	√
		5. Guru melakukan pembiasaan rutin kegiatan PHBS	√
4.	Sarana Prasarana	1. Ada akses air bersih	√
		2. Ada sarana jamban terpisah, lengkap dengan pembalut cadangan	(tidak ada pembalut)
		3. Ada sarana cuci tangan pakai sabun dan air mengalir	√
		4. Ada tempat sampah dan kegiatan pengelolaan sampah	√
		5. Ada drainase	√
		6. Ada ruang UKS	
5.	Pembiayaan	1. Kegiatan UKS masuk dalam RKAS	√
		2. Perawatan dan pemeliharaan fasilitas sanitasi masuk dalam RKAS	√
		3. Alat dan bahan edukasi untuk kegiatan PHBS masuk dalam RKAS	√
6.	Kemitraan/ Hubungan Sekolah dan Masyarakat	Adanya program kemitraan pelaksanaan Trias UKS dengan instansi terkait antara lain dengan Puskesmas, Kepolisian, PMI, BPPOM, Perusahaan (CSR) dll.	√
7.	Budaya dan Lingkungan Sekolah	1. Memiliki kebijakan area wajib masker	√
		2. Kegiatan pembiasaan cuci tangan pakai sabun yang rutin misal sebelum masuk sekolah di depan gerbang, sebelum masuk kelas, sesudah dari jamban	- (efektif di masa pandemi)
		3. Ada kebijakan peserta didik wajib membawa botol minum dan tempat makanan	-
		4. Ada kebijakan area bebas rokok	-

Sumber : Data Primer (2023)

Hasil wawancara tentang keberlanjutan Senam “Ayo Sakula” dalam Program UKS jika dilakukan secara rutin pada periode tertentu sebagai program UKS yaitu sebagian besar responden memberikan respon positif. Guru menyampaikan akan dimasukkan dalam agenda jumat, setiap 2 minggu sekali, bergantian dengan kegiatan yang biasanya sudah diterapkan. Kepala Sekolah juga mendukung dan merespon baik hal tersebut. Masukan dan saran mengenai yang disampaikan yaitu pengembangan senam dalam tahapan pemanasan, gerakan inti dan penutupan dengan durasi yang lebih lama.

*“Guru-guru menyampaikan ingin belajar senam ini, agar bisa dilakukan rutin, dan senam yang dilakukan beragam, dan menjadi bagian dari UKS. Jika diizinkan menggunakan senam tersebut, kami siap mengimplemenntasikan” (KS)*

Hasil penelitian pelaksanaan trias UKS di SD Negeri Pongangan bahwa terdapat 31 indikator telah terlaksana (78,1%). Pelaksanaan pendidikan kesehatan dikaji berdasarkan 6 komponen (16 indikator) dimana indikator yang belum terlaksana yaitu pembiasaan hidup bersih dan sehat, pendidikan gizi dan pembinaan kader kesehatan. Komponen pendidikan gizi yang terlaksana 50% yaitu perenggangan dan senam bersama sebagai upaya mengatasi permasalahan obesitas. Pihak sekolah berupaya semaksimal mungkin menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung peningkatan kesehatan yaitu menyediakan lingkungan yang bersih, aman dan nyaman bagi siswa (Kariyanti and Fitri Indrawati, 2023).

Implementasi UKS di SD Kristen Tananahu Teluk Elpaputih bahwa program UKS dilaksanakan berdasarkan tiga program pokok (Trias UKS), penyusunan rencana berjalan baik dan sesuai pedoman pembinaan dan pengembangan UKS. Penerapan aspek pendidikan kesehatan dilakukan dalam kurikuler terintegrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu olahraga, sedangkan ekstrakurikuler terintegrasi dalam pramuka dan kerja bakti (Janwarin, Maahaly and The, 2022). Sedangkan implementasi UKS di SD Negeri Pinang 4 Kota Tangerang, diketahui bahwa materi pendidikan kesehatan bukan sebagai mata pelajaran terjadwal di sekolah, sarana prasarana penunjang tidak lengkap, guru tidak dibekali cukup pelatihan tentang praktik baik perilaku hidup bersih dan sehat. Hal tersebut berdampak pada rendahnya penerapan PHBS, kondisi serupa yang ditemukan di beberapa sekolah lain dengan keterbatasan sarana dan SDM (Aminah *et al.*, 2021).

Keberhasilan implementasi UKS dipengaruhi oleh beberapa hal. Keberhasilan program UKS perlu melibatkan banyak pihak, bukan semata-mata menjadi tugas pendidik maupun tenaga kesehatan karena sehat adalah kebutuhan setiap individu. Penelitian di Puskesmas Karanggan diketahui adanya korelasi antara Sumber Daya Manusia terhadap pelaksanaan UKS di wilayah kerja Puskesmas Karanggan. Temuan lain menunjukkan adanya korelasi antara sarana dan prasarana terhadap pelaksanaan UKS (Utami, Chotimah and Khodijah Parinduri, 2021).

Pengelolaan UKS meliputi 4 (empat) tahap yang harus diperhatikan dalam menunjang keberhasilan pengelolaan tersebut, yaitu perencanaan, pengorganisasian; pelaksanaan, dan evaluasi (Tim Direktorat Sekolah Dasar, 2020). Perencanaan di SD Negeri 7 Panarung sudah termuat dalam RKS dan RKAS. Pengorganisasian dilakukan dengan pembentukan struktur organisasi yang jelas dalam upaya pembinaan dan pelaksanaan UKS. Pelaksanaan program UKS melalui kegiatan-kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler didukung dengan kegiatan kemitraan serta pembiasaan kegiatan positif. Monitoring dan evaluasi belum dilakukan secara terstruktur sehingga dampak pelaksanaan UKS terhadap pencapaian program belum bisa dilaporkan dengan rinci.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan hasil penelitian yaitu persepsi positif terhadap senam karena mengangkat nilai daerah, sesuai dengan perkembangan anak-anak dan gerakan mudah diikuti. Penerapan UKS memenuhi unsur Trias UKS, dimana pendidikan kesehatan dilakukan dalam intrakurikuler, ekstrakurikuler (pramuka) dan MPLS. Identifikasi MBS-UKS sekolah memiliki peluang dalam aspek kurikulum dan pembelajaran, sarana prasarana, pembiayaan dan kemitraan yang memungkinkan Senam "Ayo Sakula" diterapkan dalam program UKS. Rekomendasi peneliti selanjutnya yaitu dengan metode *Research and Development (R&D)* untuk mengembangkan rancangan senam sehingga dapat manfaat dapat dinikmati oleh khalayak luas, terutama pada kelompok anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliviameita, A., Purwanti, Y. and Wisaksono, A. (2019) ‘Pelatihan Dokter Kecil Sebagai Upaya Mengembangkan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar Kabupaten Sidoarjo’, *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), pp. 283–290. doi: 10.21067/jpm.v4i1.3260.
- Aminah, S. *et al.* (2021) ‘Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar’, *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1), pp. 18–28. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5214>.
- Arifin, Z. (2018) ‘Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang’, *Al Mudarris, Journal of Education*, 1(1), pp. 22–29. Available at: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>.
- Ervina, Tahlil and Mulyadi (2018) ‘Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Puskesmas’, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), pp. 11–21. Available at: <http://jurnal.usk.ac.id/jik/article/view/14248/12197>.
- Harvianto, Y. and Abeng, A. T. (2021) ‘Pelestarian Nilai Luhur Budaya Dayak Melalui Olahraga di Kota Palangka Raya’, *Jendela Olahraga*, 6(1), pp. 130–138. doi: 10.26877/jo.v6i1.7073.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T. and Firdawati, F. (2022) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), pp. 243–248. doi: 10.25077/jikesi.v2i4.361.
- Imelda, F., Santosa, H. and Lumbanraja, S. N. (2022) *Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada Sekolah Dasar*. Edited by R. R. Rerung. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Janwarin, L., Maahaly, H. M. and The, F. (2022) ‘Analisis Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SD Kristen Tananahu Kecamatan Teluk Elpaputih’, *Moluccas Health Journal*, 3(2), pp. 19–25. doi: 10.54639/mhj.v3i2.725.
- Kariyanti, M. and Fitri Indrawati (2023) ‘Analisis Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri Pongangan’, *Jurnal Patriot*, 5(2), pp. 103–117. Available at: <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>.
- May Sheilla Channel (2021) *Ayo Sakula*. Indonesia: May Sheilla Channel. Available at: [https://www.youtube.com/watch?v=t9unxgmoW\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=t9unxgmoW_Q).
- Nurhana, Chrisnawati and Labertus (2018) ‘Faktor-Faktor Pendukung Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Tingkat Sekolah Dasar’, *JKSI*, 3(2). Available at: <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/122>.
- Perdana, J. A. and Harvianto, Y. (2020) ‘Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bola Basket’, *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 114–121. doi: 10.26877/jo.v5i2.6183.
- Rahmaddiansyah, R. *et al.* (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), pp. 26–34. Available at: <http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id>.
- Saadah, N. *et al.* (2022) *Buku Panduan Dokter Kecil*. Edited by R. R. Rerung. Jakarta: CV Media Sains Indonesia.
- Sumarsono, A. and Wasa, C. (2019) ‘Pengembangan Senam Kebugaran “Kitorang Bersatu” Pada Suku Marind Pappua’, *Jendela Olahraga*, 4(1), pp. 1–11. doi: 10.26877/jo.v4i1.2417.

- Supriyatno *et al.* (2021) *Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) pada Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Cetakan 1. Jakarta. Available at: Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Susanto *et al.* (2019) *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS/M*. Cetakan Ke. Edited by S. Nuraeni and A. Suharyanto. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat Sekolah Dasar (2020) *Tata Kelola UKS di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Utami, P., Chotimah, I. and Khodijah Parinduri, S. (2021) 'Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Tingkat SD/MI di Wilayah Kerja Puskesmas Karanggen Kabupaten Bogor Tahun 2020', *Promotor*, 4(5), pp. 423–435. doi: 10.32832/pro.v4i5.5655.