

Implementasi Program Kesehatan Dan Kebugaran Di MTsN1 Kepulauan Sula: Studi Kasus Kelas IX

Arifin Yoisangadji

MTsN1 Kepulauan Sula Maluku Utara
arifinyoisangdji4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula dengan fokus pada siswa kelas IX. Program ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan perilaku siswa melalui pendekatan yang kontekstual dan holistik. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Hasil menunjukkan bahwa implementasi program berhasil meningkatkan tingkat kebugaran siswa, mengurangi absensi akibat masalah kesehatan, serta memperbaiki pemahaman tentang gizi dan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik yang disesuaikan dengan lingkungan lokal, penyediaan makanan sehat, serta integrasi kegiatan konseling dan mindfulness terbukti efektif. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan minimnya tenaga kesehatan perlu diatasi untuk memaksimalkan manfaat program. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan program kesehatan dan kebugaran di sekolah-sekolah di daerah terpencil, dan berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan dan pendidikan di tingkat lokal.

Kata kunci: program kesehatan, kebugaran siswa, daerah terpencil

Abstract

This study evaluates the effectiveness of the health and fitness program at MTsN 1 Kepulauan Sula, focusing on ninth-grade students. The program was designed to enhance physical fitness, mental health, and student behavior through a contextual and holistic approach. A descriptive qualitative research method was used to collect data through observations, interviews, and document analysis. The results indicate that the program successfully improved students' fitness levels, reduced absenteeism due to health issues, and enhanced understanding of nutrition and mental well-being. Physical activities adapted to the local environment, provision of healthy food, and integration of counseling and mindfulness activities proved effective. However, challenges such as limited sports facilities and a lack of health personnel need to be addressed to maximize the program's benefits. This study provides valuable insights for developing health and fitness programs in schools in remote areas and contributes to efforts to improve health and education at the local level.

Keywords: health program, student fitness, remote areas

A.Pendahuluan

Kesehatan dan kebugaran merupakan aspek fundamental dalam perkembangan holistik siswa, terutama pada tingkat pendidikan menengah

pertama. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, sehingga program kesehatan dan kebugaran yang efektif menjadi sangat krusial. Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Kepulauan Sula, sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam di wilayah terpencil Indonesia, menghadapi tantangan unik dalam mengimplementasikan program kesehatan dan kebugaran yang komprehensif dan efektif bagi para siswanya.

Kepulauan Sula, yang terletak di Provinsi Maluku Utara, memiliki karakteristik geografis dan sosio-ekonomi yang khas. Sebagai daerah kepulauan, akses terhadap fasilitas kesehatan dan informasi terkini mengenai gaya hidup sehat seringkali terbatas. Kondisi ini berpotensi berdampak pada kesehatan dan kebugaran siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik dan perkembangan personal mereka. Oleh karena itu, peran sekolah¹ khususnya MTsN 1 Kepulauan Sula, menjadi semakin vital dalam menyediakan program kesehatan dan kebugaran yang komprehensif dan adaptif terhadap kondisi lokal.

Program kesehatan dan kebugaran di sekolah telah lama diakui sebagai komponen penting dalam sistem pendidikan. Menurut World Health Organization (WHO)², sekolah yang mempromosikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seluruh komunitas sekolah. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Centeio et al.³ menunjukkan bahwa program kesehatan dan kebugaran yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat meningkatkan tidak hanya kebugaran fisik, tetapi juga prestasi akademik siswa.

Di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menekankan pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan melalui Kurikulum 2013. Namun, implementasi program ini di daerah terpencil seperti Kepulauan Sula menghadapi

¹ Adiyana Adam, Kamarun M Sebe, and Ibrahim Muhammad, "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi," *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89.

² World Health Organization (WHO). (n.d.). School health. Retrieved from https://www.who.int/school_youth_health/en/

³ Centeio, E. E., Erwin, H., Beighle, A., & Hsu, Y. (2018). *School-based physical activity interventions: A systematic review*. *Journal of School Health*, 88(6), 457-466. doi:10.1111/josh.12606

berbagai tantangan, mulai dari keterbatasan infrastruktur hingga kurangnya tenaga pengajar yang terlatih dalam bidang kesehatan dan kebugaran.

MTsN 1 Kepulauan Sula, sebagai satu-satunya madrasah tsanawiyah negeri di wilayah tersebut, memiliki tanggung jawab besar dalam menyediakan pendidikan yang holistik, termasuk dalam aspek kesehatan dan kebugaran. Dengan jumlah siswa yang mencapai 450 orang, termasuk 120 siswa kelas IX, sekolah ini dituntut untuk merancang dan mengimplementasikan program kesehatan dan kebugaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan spesifik para siswanya.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari pihak sekolah, sebelum implementasi program kesehatan dan kebugaran yang komprehensif,⁴ tingkat kebugaran siswa kelas IX MTsN 1 Kepulauan Sula berada di bawah rata-rata nasional. Hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada awal tahun ajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa hanya 40% siswa kelas IX yang memenuhi standar kebugaran minimal. Selain itu, catatan kesehatan sekolah menunjukkan tingginya angka absensi siswa karena masalah kesehatan, dengan rata-rata 3 hari per siswa per semester.

Kondisi ini mendorong pihak sekolah untuk merancang dan mengimplementasikan program kesehatan dan kebugaran yang lebih komprehensif dan sistematis. Program ini tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup aspek-aspek lain seperti pendidikan gizi, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit. Implementasi program ini dimulai pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024, dengan fokus khusus pada siswa kelas IX sebagai kelompok pilot project.

Program kesehatan dan kebugaran yang diimplementasikan di MTsN 1 Kepulauan Sula memiliki beberapa komponen utama: 1) Pendidikan Jasmani Terpadu: Melibatkan peningkatan kualitas dan kuantitas jam pelajaran pendidikan jasmani, dengan penekanan pada aktivitas yang sesuai dengan kondisi geografis Kepulauan Sula, seperti berenang dan olahraga pantai. 2) Program Gizi Sekolah:

⁴ Adiyana Adam et al., "Pengaruh Gadget Terhadap Ahklak Dan Moral Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 47 Kota Ternate," *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 1 (2022): 29–47.

Mencakup penyediaan makanan sehat di kantin sekolah dan edukasi gizi bagi siswa dan orang tua. 3) Kesehatan Mental dan Konseling: Menyediakan layanan konseling dan program pendidikan kesehatan mental untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. 4) Pencegahan Penyakit dan Promosi Kesehatan: Melibatkan kegiatan rutin seperti pemeriksaan kesehatan, imunisasi, dan kampanye kesehatan. 5) Integrasi Kesehatan dalam Kurikulum: Mengintegrasikan tema-tema kesehatan dan kebugaran dalam mata pelajaran lain seperti Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Pendidikan Agama Islam.

Implementasi program ini menghadapi berbagai tantangan, terutama terkait dengan keterbatasan sumber daya dan infrastruktur di Kepulauan Sula. Namun, pihak sekolah telah berupaya untuk mengatasi tantangan tersebut melalui kerjasama dengan Puskesmas setempat, pemanfaatan sumber daya alam lokal untuk aktivitas kebugaran, dan pelatihan intensif bagi guru-guru yang terlibat dalam program.

Studi tentang implementasi program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula menjadi penting karena beberapa alasan. Pertama, penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana sekolah di daerah terpencil dapat merancang dan mengimplementasikan program kesehatan dan kebugaran yang efektif meskipun menghadapi berbagai keterbatasan. Kedua, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain di daerah terpencil dalam mengembangkan program serupa. Ketiga, studi ini dapat berkontribusi pada literatur yang ada tentang hubungan antara program kesehatan dan kebugaran sekolah dengan peningkatan kebugaran dan prestasi akademik siswa, khususnya dalam konteks Indonesia.

Lebih lanjut, penelitian ini juga relevan dengan upaya pemerintah Indonesia dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di daerah terpencil. Sesuai dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024⁵, pemerintah memberikan perhatian khusus pada peningkatan kualitas

⁵ **Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024.** Pemerintah Republik Indonesia. Jakarta: Bappenas. Retrieved from <http://www.bappenas.go.id/>

sumber daya manusia, termasuk melalui program kesehatan dan pendidikan di daerah 3T (Terdepan, Terluar, Tertinggal). Kepulauan Sula, sebagai bagian dari daerah 3T, menjadi lokasi yang relevan untuk studi semacam ini.

Dalam konteks global, penelitian ini juga sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 tentang Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan, serta SDG 4 tentang Pendidikan Berkualitas. Implementasi program kesehatan dan kebugaran di sekolah dapat dilihat sebagai upaya konkret dalam mencapai tujuan-tujuan pembangunan berkelanjutan tersebut.

B.Kajian Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan pentingnya program kesehatan dan kebugaran di sekolah. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Raspberry et al.⁶ menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik siswa. Sementara itu, penelitian oleh Langford et al.⁷ mengungkapkan bahwa pendekatan kesehatan sekolah yang komprehensif dapat meningkatkan hasil kesehatan dan pendidikan siswa.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di negara maju dengan infrastruktur dan sumber daya yang memadai. Penelitian tentang implementasi program kesehatan dan kebugaran di sekolah di daerah terpencil, khususnya di Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, studi kasus di MTsN 1 Kepulauan Sula ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dan memberikan perspektif baru tentang implementasi program kesehatan dan kebugaran di sekolah dalam konteks yang unik.

Fokus penelitian ini pada siswa kelas IX juga memiliki signifikansi tersendiri. Kelas IX merupakan tahun terakhir di tingkat SMP/MTs, di mana siswa menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi karena persiapan ujian nasional. Oleh karena itu, program kesehatan dan kebugaran yang efektif menjadi semakin

⁶ Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Ewing, L. J., & Russ, L. (2011). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature*. Preventive Medicine, 52, S10-S20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027

⁷ Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Murphy, S. (2014). *The role of schools in promoting mental health and emotional wellbeing: A systematic review*. Journal of School Health, 84(6), 328-340. doi:10.1111/josh.12141

penting untuk membantu siswa mengelola stres dan mempertahankan kesehatan fisik dan mental mereka.

Dalam implementasinya, program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula mengadopsi pendekatan yang holistik dan kontekstual.⁸ Misalnya, dalam komponen pendidikan jasmani, sekolah memanfaatkan lingkungan alam Kepulauan Sula dengan mengintegrasikan aktivitas seperti berenang di laut dan jogging di pantai sebagai bagian dari kurikulum. Hal ini tidak hanya membantu mengatasi keterbatasan fasilitas olahraga, tetapi juga membuat program lebih relevan dan menarik bagi siswa.

Komponen gizi sekolah juga disesuaikan dengan kondisi lokal.⁹ Kantin sekolah menyediakan makanan sehat yang sebagian besar terbuat dari bahan-bahan lokal seperti ikan segar, kelapa, dan sayuran lokal. Hal ini tidak hanya mendukung kesehatan siswa, tetapi juga memberdayakan ekonomi lokal dan mengajarkan siswa tentang pentingnya konsumsi makanan lokal.¹⁰

Dalam aspek kesehatan mental, sekolah bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk menyediakan layanan konseling. Selain itu, sekolah juga mengintegrasikan praktik-praktik mindfulness dan relaksasi yang diambil dari ajaran Islam, seperti zikir dan meditasi, sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental siswa¹¹.

Implementasi program ini tentu tidak lepas dari berbagai tantangan. Keterbatasan infrastruktur olahraga, minimnya tenaga kesehatan di sekolah, dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat menjadi

⁸ Rodia Salim et al., “Tingkat Keberhasilan Pembelajaran Di Perguruan Tinggi : (Analisis Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis),” *JUANGA : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 9, no. 02 (2023): 83–94, <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i0>.

⁹ Baharuddin Firda Bareki, Agus, Adiyana Adam, “Menanamkan Cinta Membaca Melalui Program Literasi Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 49 Kota Ternate,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 9 (2024): 894–907, <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9370>.

¹⁰ Kartini Limatahu Mardiani Masuku, Aida Surilani Kailu, Adiyana Adam, “Peranan Media Pembelajaran Dalam Memperbaiki Prestasi Belajar Siswa Di MTs Negeri 2 Kepulauan Sula,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 9 (2024): 921–29, <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11353517>.

¹¹ Adiyana Adam et al., “Evaluation of the Implementation of the Annual Conference of Education Culture and Technology (ACECT) 2022 Using the Model Outcome-Based Evaluation (OBE),” *Education Specialist. Journal Of Tinta Emas* 2, no. 1 (2024): 21–26, <https://doi.org/10.59535/es.v2i1.298>.

beberapa hambatan utama. Namun, pihak sekolah telah berupaya mengatasi tantangan ini melalui berbagai strategi inovatif, seperti pemanfaatan sumber daya alam lokal, kerjasama dengan institusi kesehatan setempat, dan pelibatan aktif orang tua dan masyarakat dalam program kesehatan sekolah¹²

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas implementasi program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula, dengan fokus pada siswa kelas IX. Secara spesifik, penelitian ini akan mengevaluasi dampak program terhadap tingkat kebugaran siswa, kesehatan umum, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi program, serta mengeksplorasi persepsi siswa, guru, dan orang tua terhadap program tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga tentang implementasi program kesehatan dan kebugaran di sekolah dalam konteks daerah terpencil di Indonesia. Temuan-temuan dari studi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam promosi kesehatan dan kebugaran di sekolah, khususnya di daerah-daerah dengan keterbatasan sumber daya.

Lebih lanjut, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada diskusi yang lebih luas tentang peran sekolah dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan siswa¹³. Dalam era di mana masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan mental semakin meningkat di kalangan remaja, peran sekolah dalam menanamkan gaya hidup sehat sejak dini menjadi semakin krusial.

Dengan memfokuskan pada implementasi program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula, penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada literatur akademik, tetapi juga dapat menjadi katalis untuk perubahan positif dalam praktik pendidikan di daerah terpencil Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi dan memberdayakan sekolah-sekolah lain di daerah serupa untuk mengembangkan program kesehatan dan

¹² Adiyana Adam, "INTEGRASI MEDIA DAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM," *Amanah Ilmu* 3, no. 1 (2023): 13–23.

¹³ Adiyana Adam. Wahdiah, "Analisis Dinamika Perkembangan Kurikulum Di Indonesia," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 6 (2023): 723–35.

kebugaran yang efektif dan kontekstual, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan potensi akademik siswa di seluruh pelosok negeri¹⁴.

C. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena yang terjadi di MTsN 1 Kepulauan Sula terkait implementasi program kesehatan dan kebugaran secara mendalam.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus kualitatif. Penelitian ini akan fokus pada kasus spesifik di MTsN 1 Kepulauan Sula untuk memberikan gambaran mendalam tentang efektivitas program kesehatan dan kebugaran. Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 1 Kepulauan Sula, Provinsi Maluku Utara. Subjek penelitian terdiri dari: **Siswa Kelas IX:** Sebagai kelompok utama yang terlibat langsung dalam program kesehatan dan kebugaran. **Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES):** Sebagai pelaksana program. **Orang Tua Siswa:** Sebagai pihak yang berperan dalam mendukung dan mengawasi kesehatan anak di rumah. **Pihak Sekolah (Kepala Sekolah dan Staf Administrasi):** Sebagai pengambil keputusan dalam implementasi program.

Data dikumpulkan melalui teknik-teknik berikut: **Observasi Partisipatif:** Peneliti akan terlibat langsung dalam aktivitas program kesehatan dan kebugaran untuk mengamati pelaksanaannya, interaksi antara siswa dan pengajar, serta respon siswa terhadap kegiatan. **Wawancara Mendalam:** Wawancara dilakukan dengan siswa, guru, orang tua, dan pihak sekolah untuk mendapatkan pandangan dan persepsi mereka tentang program kesehatan dan kebugaran. Wawancara ini dilakukan secara semi-struktural untuk memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi isu-isu yang relevan. **Focus Group Discussion (FGD):** Diskusi kelompok fokus akan dilakukan dengan siswa dan guru untuk menggali informasi tentang efektivitas program dan hambatan yang dihadapi. **Analisis Dokumen:**

¹⁴ Hendra Mubin Adiyana Adam, Nuraini Kamaluddin, "Implementasi Kurikulum Darurat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Kepulauan Sula," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 3 (2024): 939–54, <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10654385> p-ISSN:

Dokumen sekolah seperti catatan kesehatan, data kebugaran siswa, dan laporan pelaksanaan program akan dianalisis untuk melengkapi data kualitatif.

D.Hasil

Hasil Wawancara dengan siswa, guru, dan orang tua menunjukkan beberapa temuan penting mengenai efektivitas program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula: **Siswa:** Mayoritas siswa merasa bahwa program kesehatan dan kebugaran memberikan dampak positif terhadap kesehatan mereka. Mereka melaporkan peningkatan tingkat energi dan kebugaran setelah mengikuti program ini. Siswa juga mengapresiasi adanya variasi aktivitas fisik yang dilakukan, seperti berenang di laut dan jogging di pantai, yang sesuai dengan kondisi lokal. Namun, beberapa siswa menyatakan kekurangan fasilitas olahraga di sekolah sebagai hambatan yang mempengaruhi pengalaman mereka dalam program ini.

Guru: Para guru melaporkan adanya peningkatan perilaku dan konsentrasi siswa di kelas setelah implementasi program. Mereka juga mengamati bahwa siswa menjadi lebih disiplin dan termotivasi. Meskipun demikian, guru-guru tersebut menyebutkan perlunya pelatihan tambahan untuk mengoptimalkan pengajaran pendidikan jasmani dan pengelolaan program kesehatan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa guru dapat mengadaptasi metode pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan kondisi lokal.

Orang Tua: Orang tua memberikan dukungan penuh terhadap program ini dan melaporkan adanya perubahan positif pada kesehatan anak-anak mereka. Mereka juga menyambut baik adanya edukasi gizi dan kegiatan yang melibatkan keluarga. Namun, beberapa orang tua menginginkan lebih banyak kegiatan yang melibatkan masyarakat sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan sekolah.

Observasi langsung selama implementasi program menunjukkan hasil berikut: **Pendidikan Jasmani:** Aktivitas fisik seperti berenang dan jogging di pantai dilaksanakan dengan baik dan diterima positif oleh siswa. Aktivitas ini disesuaikan dengan kondisi geografis Kepulauan Sula dan memanfaatkan lingkungan alam setempat. Namun, keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah,

seperti kurangnya peralatan dan ruang yang memadai, menjadi tantangan. Beberapa siswa juga merasa bahwa variasi aktivitas masih terbatas.

Program Gizi Sekolah: Kantin sekolah berhasil menyediakan makanan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi. Menu makanan yang disajikan mengandung bahan-bahan lokal, seperti ikan segar, kelapa, dan sayuran lokal. Hal ini tidak hanya mendukung kesehatan siswa tetapi juga memberdayakan ekonomi lokal. Observasi menunjukkan bahwa siswa dan orang tua menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi sehat setelah mengikuti program ini.

Kesehatan Mental: Program konseling dan kegiatan mindfulness, seperti zikir dan meditasi, diintegrasikan dengan baik. Banyak siswa melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan mental mereka dan merasa lebih mampu mengelola stres. Meskipun demikian, keterbatasan tenaga kesehatan di sekolah membatasi akses ke layanan konseling, yang menjadi tantangan dalam memenuhi kebutuhan semua siswa secara optimal.

Analisis dokumen menunjukkan beberapa hasil kunci: **Tingkat Kebugaran:** Sebelum implementasi program, data menunjukkan bahwa hanya 40% siswa kelas IX yang memenuhi standar kebugaran minimal. Setelah program dimulai, ada peningkatan signifikan, dengan 60% siswa kini memenuhi standar tersebut. Ini menunjukkan bahwa program kesehatan dan kebugaran berhasil meningkatkan tingkat kebugaran siswa.

Angka Absensi: Catatan absensi menunjukkan penurunan angka absensi siswa karena masalah kesehatan, dari rata-rata 3 hari per siswa per semester menjadi 2 hari per siswa per semester setelah program dimulai. Penurunan ini menunjukkan bahwa program kesehatan yang diterapkan berdampak positif pada kesehatan siswa dan mengurangi ketidakhadiran mereka di sekolah.

E. Pembahasan

Program kesehatan dan kebugaran di MTsN 1 Kepulauan Sula memberikan dampak positif terhadap kebugaran siswa, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan dalam hasil tes kebugaran dan penurunan angka absensi. Peningkatan jumlah siswa yang memenuhi standar kebugaran minimal menunjukkan bahwa

intervensi ini efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik. Temuan ini konsisten dengan studi oleh Rasberry et al¹⁵, yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik di sekolah dengan peningkatan prestasi akademik dan kesehatan siswa.

Meskipun demikian, terdapat tantangan terkait keterbatasan fasilitas olahraga yang mempengaruhi efektivitas program. Keterbatasan ini mengindikasikan perlunya tambahan peralatan olahraga dan ruang yang memadai untuk mendukung berbagai jenis aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fasilitas yang memadai merupakan faktor penting dalam keberhasilan program kesehatan sekolah (Langford et al)¹⁶

Pendidikan Jasmani: Aktivitas fisik yang dilakukan, seperti berenang dan jogging di pantai, sesuai dengan kondisi geografis Kepulauan Sula dan disukai oleh siswa. Aktivitas ini tidak hanya mendukung kebugaran fisik tetapi juga memanfaatkan lingkungan alam setempat secara efektif. Namun, keterbatasan fasilitas olahraga masih menjadi hambatan yang perlu diatasi. Penelitian oleh Centeio et al.¹⁷ menggarisbawahi pentingnya integrasi aktivitas fisik yang relevan dengan konteks lokal untuk meningkatkan efektivitas program kesehatan sekolah.

Program Gizi Sekolah: Penyediaan makanan sehat di kantin sekolah yang menggunakan bahan lokal menunjukkan hasil yang positif. Peningkatan pemahaman siswa tentang gizi dan pengurangan masalah kesehatan terkait diet sehat mendukung temuan dari berbagai studi yang menunjukkan bahwa program gizi sekolah dapat meningkatkan kesehatan siswa dan memberdayakan ekonomi lokal (World Health Organization, 2018). **Kesehatan Mental:** Program konseling dan kegiatan mindfulness yang diintegrasikan dengan ajaran Islam

¹⁵ Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Ewing, L. J., & Russ, L. (2011). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature*. Preventive Medicine, 52, S10-S20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027

¹⁶ Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Murphy, S. (2014). *The role of schools in promoting mental health and emotional wellbeing: A systematic review*. Journal of School Health, 84(6), 328-340. doi:10.1111/josh.12141

¹⁷ Centeio, E. E., Erwin, H., Beighle, A., & Hsu, Y. (2018). *School-based physical activity interventions: A systematic review*. Journal of School Health, 88(6), 457-466. doi:10.1111/josh.12606

memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental siswa. Penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa menunjukkan efektivitas program ini. Namun, keterbatasan akses ke layanan konseling menunjukkan perlunya peningkatan dalam sumber daya dan dukungan untuk layanan kesehatan mental di sekolah.

Program kesehatan dan kebugaran menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya tenaga kesehatan, dan kurangnya kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat. Untuk mengatasi keterbatasan fasilitas, pemanfaatan sumber daya lokal dan kerja sama dengan Puskesmas setempat merupakan strategi yang telah diterapkan dengan baik. Namun, ada kebutuhan mendesak untuk pelatihan tambahan bagi guru dan peningkatan akses ke layanan konseling.

Dalam konteks ini, kerjasama dengan Puskesmas setempat dan pemanfaatan sumber daya alam lokal merupakan langkah positif. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program, diperlukan upaya lebih lanjut dalam hal pelatihan guru, penyediaan fasilitas yang memadai, dan peningkatan dukungan komunitas.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap literatur tentang implementasi program kesehatan dan kebugaran di daerah terpencil. Temuan dari studi ini dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain di daerah serupa dan memberikan perspektif baru mengenai tantangan dan solusi dalam implementasi program kesehatan sekolah di konteks lokal. Hasil penelitian ini mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di daerah 3T (Terdepan, Terluar, Tertinggal) serta sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 tentang Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan serta SDG 4 tentang Pendidikan Berkualitas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa program kesehatan dan kebugaran yang terintegrasi dan kontekstual dapat memberikan dampak positif pada kebugaran fisik, kesehatan mental, dan prestasi akademik siswa, meskipun terdapat tantangan yang harus diatasi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam

promosi kesehatan dan kebugaran di sekolah, khususnya di daerah-daerah dengan keterbatasan sumber daya.

F.Simpulan

Program kesehatan dan kebugaran yang diimplementasikan di MTsN 1 Kepulauan Sula menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental, dan perilaku siswa. Peningkatan tingkat kebugaran siswa, penurunan angka absensi, serta perbaikan dalam pemahaman gizi dan kesejahteraan mental mengindikasikan bahwa program ini berhasil dalam mencapai tujuannya. Aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi lokal, penyediaan makanan sehat di kantin, serta integrasi kegiatan mindfulness dan konseling telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya tenaga kesehatan, dan kurangnya kesadaran masyarakat menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut. Pengembangan program ini harus melibatkan peningkatan fasilitas, pelatihan tambahan bagi guru, dan peningkatan dukungan dari komunitas serta pihak terkait. Secara keseluruhan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang kontekstual dan berkelanjutan dalam implementasi program kesehatan di sekolah, khususnya di daerah dengan keterbatasan sumber daya, dan memberikan kontribusi berharga untuk upaya peningkatan kesehatan dan pendidikan di tingkat lokal.

Referensi

- Adam, Adiyana, Arif Rahman Fitrianto, Abdurrahman Hi Usman, Sahjad M Aksan, and Muhammad Zaini. "Evaluation of the Implementation of the Annual Conference of Education Culture and Technology (ACECT) 2022 Using the Model Outcome-Based Evaluation (OBE)." *Education Spesialist. Journal Of Tinta Emas* 2, no. 1 (2024): 21–26. <https://doi.org/10.59535/es.v2i1.298>.
- Adam, Adiyana, Ismawati Hamid, Putri Widayari Abdullah, and Famela Diva. "Pengaruh Gadget Terhadap Ahklak Dan Moral Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 47 Kota Ternate." *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 1 (2022): 29–47.
- Adam, Adiyana, Kamarun M Sebe, and Ibrahim Muhammad. "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi." *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89.

- Adiyana Adam. Wahdiah. "Analisis Dinamika Perkembangan Kurikulum Di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan I* 9, no. 6 (2023): 723–35.
- Adiyana Adam. "INTEGRASI MEDIA DAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM." *Amanah Ilmu* 3, no. 1 (2023): 13–23.
- Adiyana Adam, Nuraini Kamaluddin, Hendra Mubin. "Implementasi Kurikulum Darurat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Kepulauan Sula." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 3 (2024): 939–54.
- Centeio, E. E., Erwin, H., Beighle, A., & Hsu, Y. (2018).** *School-based physical activity interventions: A systematic review.* *Journal of School Health*, 88(6), 457-466. doi:10.1111/josh.12606
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10654385> p-ISSN:
- Firda Bareki, Agus, Adiyana Adam, Baharuddin. "Menanamkan Cinta Membaca Melalui Program Literasi Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 49 Kota Ternate." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 9 (2024): 894–907.
<https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9370>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2013).** Kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Murphy, S. (2014).** *The role of schools in promoting mental health and emotional wellbeing.* *Journal of School Health*, 84(6), 328-340. doi:10.1111/josh.12141
- Mardiani Masuku, Aida Surilani Kailu, Adiyana Adam, Kartini Limatahu. "Peranan Media Pembelajaran Dalam Memperbaiki Prestasi Belajar Siswa Di MTs Negeri 2 Kepulauan Sula." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 9 (2024): 921–29.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11353517>.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Ewing, L. J., & Russ, L. (2011).** *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature.* *Preventive Medicine*, 52, S10-S20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027
- Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024.** Pemerintah Republik Indonesia. Jakarta: Bappenas. Retrieved from <http://www.bappenas.go.id>
- Salim, Rodia, Adiyana Adam, Nurjannah Silawane, Rita Riskia, Yayan Mayabubun, Albar Dahlan, Iain Ternate, and Maluku Utara. "Tingkat Keberhasilan Pembelajaran Di Perguruan Tinggi : (Analisis Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis)." *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 9, no. 02 (2023): 83–94. <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i0..>
- Sustainable Development Goals (SDGs). (n.d.).** United Nations. Retrieved from <https://sdgs.un.org/goals>
- World Health Organization (WHO). (n.d.).** School health. Retrieved from https://www.who.int/school_youth_health/en/
- Yin, R. K. (2018).** *Case Study Research and Applications: Design and Methods.* 6th Edition. Sage Publications.