Pendekar : Jurnal Pendidikan Berkarakter
http://journal.ummat.ac.id/index.php/pendekar
ISSN 2615-1421 | Crossref 10.31764
Vol. 9 No. 4 Desember 2026, Hal. 783-793

Penguatan Dimensi Kesehatan Siswa Kelas IV SD Negeri 010 Palembang melalui Kegiatan Kokurikuler dan Strategi Kolaborasi Orang Tua

Intan Nursita Dewi[1], Mazda Leva Okta Safitri[2], Nurdin Kamil[3], Siti Dewi Maharani[4], Bunda Harini[5]
[1,2,3,4,5]Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sriwijaya, Indonesia
intan.nursita.dewi@gmail.com

Keywords:
Health Dimension;
Co-curricular Activities;
Parental Collaboration;
Elementary School Students.

ABSTRACT

Abstract: *Strengthening the health dimension in elementary school students is important for building awareness and habits of maintaining personal and environmental health. This study describes how the health dimension of fourth-grade students at SD Negeri 010 Palembang is strengthened through co-curricular activities and parental collaboration, and the obstacles encountered. A descriptive qualitative case study was used. Data were collected through observation, interviews with the homeroom teacher and five parents, and documentation, using observation, interview, and documentation guides, and analyzed with the Miles and Huberman interactive model. The results show that the health dimension is strengthened through exercise, shared meals preceded by handwashing, nail hygiene habituation, and school clean-up activities. Obstacles include students' uneven awareness of hygiene. Parental collaboration is carried out through communication with teachers, a WhatsApp group, reminders, and guidance at home. Co-curricular activities supported by parental collaboration can strengthen students' health dimension sustainably.*

Kata Kunci:
Dimensi Kesehatan;
Kegiatan Kokurikuler;
Kolaborasi Orang Tua;
Siswa Sekolah Dasar.

Abstrak: Penguatan dimensi kesehatan pada siswa sekolah dasar penting untuk membentuk kesadaran dan kebiasaan menjaga kesehatan diri serta lingkungan. Penelitian ini mendeskripsikan penguatan dimensi kesehatan siswa kelas IV SD Negeri 010 Palembang melalui kegiatan kokurikuler dan kolaborasi orang tua, serta kendala yang dihadapi. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan wali kelas dan lima orang tua, serta dokumentasi, menggunakan pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil menunjukkan penguatan dimensi kesehatan dilakukan melalui senam, makan bersama yang diawali mencuci tangan, pembiasaan menjaga kebersihan kuku, dan kerja bakti lingkungan sekolah. Kendalanya ialah belum meratanya kesadaran siswa menjaga kebersihan. Kolaborasi orang tua dilakukan melalui komunikasi dengan guru, grup WhatsApp, pengingat, dan pendampingan di rumah. Kegiatan kokurikuler yang didukung kolaborasi orang tua berpotensi memperkuat dimensi kesehatan siswa secara berkelanjutan.

Article History:
Received : 07-11-2026
Revised : 23-11-2026
Accepted : 25-11-2026
Online : 01-12-2026

Crossref
https://doi.org/10.31764/pendekar.v9i4.44413

This is an open access article under the CC–BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa sekolah dasar karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengikuti proses pembelajaran, berinteraksi dengan lingkungan, serta menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Kondisi kesehatan yang baik dapat mendukung siswa untuk belajar dan beraktivitas secara optimal. Kondisi kesehatan fisik yang tidak optimal, seperti kurangnya aktivitas gerak atau tingginya waktu sedentari, dapat menurunkan daya konsentrasi, menghambat motivasi belajar, dan menyebabkan kelelahan pada siswa (Oktapiyani et al., 2026). Tingkat kesehatan anak yang buruk memiliki dampak negatif yang signifikan pada masa depan mereka (Oematan et al., 2023). Pada usia sekolah dasar, siswa berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan pembentukan kebiasaan secara konsisten melalui pengalaman

yang dilakukan secara berulang. Oleh karena itu, perilaku yang berkaitan dengan kesehatan perlu dikenalkan dan dibiasakan sejak dini agar tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan, tetapi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat dapat diwujudkan melalui kebiasaan sederhana, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan, menjaga kebersihan lingkungan, menerapkan sanitasi yang baik, serta melakukan berbagai perilaku sehat lainnya yang dapat mendukung pencegahan penyakit (Oematan et al., 2023). Pembentukan kebiasaan tersebut tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai pentingnya kesehatan, tetapi memerlukan pengalaman langsung, arahan, pengingat, serta pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan. Pembiasaan yang dilakukan secara konsisten terbukti lebih efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter dibandingkan pendekatan kognitif semata, karena siswa mengalami langsung, mempraktikkan, dan mengulangi perilaku yang diharapkan (Mahastuti et al., 2025). Menjaga kebersihan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama antara siswa, guru, dan seluruh warga sekolah. Lingkungan yang bersih dan tertata tidak hanya menciptakan suasana yang nyaman, tetapi juga mengurangi gangguan dan meningkatkan efektivitas belajar (Suandri et al., 2025). Kondisi tersebut juga mendukung proses pembelajaran yang efektif (Yuni & Islami, 2025).

Pentingnya kesehatan dalam pendidikan dasar sejalan dengan pengembangan siswa melalui delapan dimensi profil lulusan (Mahastuti et al., 2025). Standar Kompetensi Lulusan pada pendidikan dasar mengacu pada delapan dimensi profil lulusan sebagaimana tercantum dalam Bab II Pasal 4 Permendikdasmen Nomor 10 Tahun 2025. Profil lulusan 8 dimensi adalah sebuah konsep dalam dunia pendidikan yang mengacu pada delapan aspek kompetensi yang diharapkan dimiliki oleh seorang lulusan (Anwar, 2025). Kedelapan dimensi tersebut menjadi bagian yang perlu dikembangkan secara terpadu agar siswa tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga memiliki karakter dan kebiasaan yang mendukung kehidupannya. Salah satu dimensi yang perlu mendapatkan perhatian adalah dimensi kesehatan karena berkaitan langsung dengan kemampuan siswa dalam menjaga kondisi dirinya dan menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan (Hidayat & Agustina, 2025). Dimensi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan pemahaman mengenai pola hidup sehat, tetapi juga dengan kesadaran siswa untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga kebersihan diri, membersihkan kuku, mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, serta melakukan aktivitas fisik (Numertayasa et al., 2025; Oematan et al., 2023).

Dalam Kurikulum Merdeka, dimensi kesehatan mencakup kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan diri, memahami pola hidup sehat, serta memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik maupun mental (Hidayat & Agustina, 2025). Salah satu wadah yang dapat mendukung proses tersebut adalah kegiatan kokurikuler karena kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk memperoleh pengalaman yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan kokurikuler adalah pembelajaran yang dirancang untuk memperkuat dan meningkatkan proses pembelajaran intrakurikuler melalui pengalaman belajar yang kontekstual (Purnamasari et al., 2025). Penguatan pendidikan karakter akan lebih bermakna apabila dilaksanakan melalui pembelajaran kontekstual (Aminah et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru wali kelas IV, kelas tersebut terdiri atas satu rombongan belajar dengan jumlah 30 siswa, yang terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Kegiatan kokurikuler pada kelas IV mengangkat tema kemandirian dan kesehatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Guru menyampaikan bahwa kesadaran siswa terhadap kebersihan lingkungan masih perlu dibangun karena belum semua siswa memiliki kesadaran untuk menjaga dan membersihkan lingkungan sekitar. Selain kebersihan lingkungan, kondisi kebersihan diri siswa juga menjadi bagian yang perlu diperhatikan. Berdasarkan keterangan wali kelas, siswa masih perlu diingatkan untuk membersihkan kuku. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penguatan dimensi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan ada atau

tidaknya kegiatan kesehatan di sekolah, tetapi juga dengan proses pembiasaan yang mendorong siswa membangun kesadaran dan kemandirian dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan kokurikuler di kelas IV SD Negeri 010 Palembang dilaksanakan selama 7 jam per minggu, yang terdiri atas 5 jam bersama wali kelas, 1 jam PJOK, dan 1 jam PAI. Salah satu aktivitas yang mendukung pembiasaan kesehatan adalah kegiatan senam. Senam sehat dapat menjadi salah satu kegiatan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dasar (Pratiwi & Nugraheni, 2024; Mulyana et al., 2024). Di samping aktivitas fisik, pembiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan juga perlu dilakukan secara berkelanjutan agar siswa dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suandri et al., 2025). Peran guru sebagai teladan dan fasilitator diperlukan dalam membangun pembiasaan hidup sehat agar siswa tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga terbiasa menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Syarifah & Misbah, 2024).

Penguatan dimensi kesehatan tidak hanya dapat dilakukan melalui lingkungan sekolah, tetapi juga membutuhkan kesinambungan pembiasaan di lingkungan keluarga (Riyanto & Sumarno, 2026). Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV SD Negeri 010 Palembang, guru telah melakukan kolaborasi dengan orang tua dalam membiasakan siswa menjaga kebersihan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Yuni & Islami (2025) yang menyatakan siswa yang menerima dukungan lebih banyak dari orang tua menunjukkan peningkatan yang lebih cepat dalam kebiasaan menjaga kebersihan. Kolaborasi tersebut dilakukan melalui komunikasi secara langsung ketika guru bertemu dengan orang tua maupun melalui grup WhatsApp (Amalia & Samsudin, 2022). Melalui komunikasi tersebut, guru mengingatkan orang tua mengenai kebiasaan kebersihan yang perlu diperhatikan sehingga pembiasaan yang dilakukan di sekolah dapat dilanjutkan di rumah. Dengan adanya komunikasi dan kerja sama antara guru dan orang tua, kebiasaan yang telah diperkenalkan di sekolah memiliki peluang untuk terus diingatkan dan dibiasakan dalam lingkungan keluarga (Erna, 2025).

Pembentukan kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan tetap perlu diperhatikan berdasarkan kondisi nyata yang dihadapi siswa (Mulyana et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, M. N. Lubis & Ritonga (2026) juga menjelaskan bahwa guru menerapkan beberapa strategi dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat pada siswa, yaitu melalui pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari di sekolah, pemberian pemahaman atau pengetahuan mengenai pentingnya hidup sehat, serta keteladanan melalui contoh langsung dari guru. Pembentukan perilaku hidup sehat tidak hanya membutuhkan pengetahuan, tetapi juga pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, keteladanan guru, serta dukungan dari lingkungan keluarga (Sitorus et al., 2024; Mahastuti et al., 2025).

Berdasarkan penelitian terdahulu dan kondisi lapangan tersebut, terdapat kesenjangan antara kebutuhan penguatan kebiasaan kesehatan siswa dengan kondisi nyata yang ditemukan di sekolah. Kondisi di kelas IV SD Negeri 010 Palembang masih menunjukkan bahwa pembiasaan kesehatan membutuhkan penguatan, terutama dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Di sisi lain, guru telah melakukan komunikasi dengan orang tua untuk mendukung keberlanjutan pembiasaan kebersihan di rumah. Penelitian terdahulu telah membahas pembiasaan pagi dalam penguatan dimensi profil lulusan (Mahastuti et al., 2025), program implementasi dimensi kesehatan (Numertayasa et al., 2025), strategi guru dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat (M. N. Lubis & Ritonga, 2026), serta dukungan orang tua dalam kebiasaan menjaga kebersihan (Yuni & Islami, 2025).

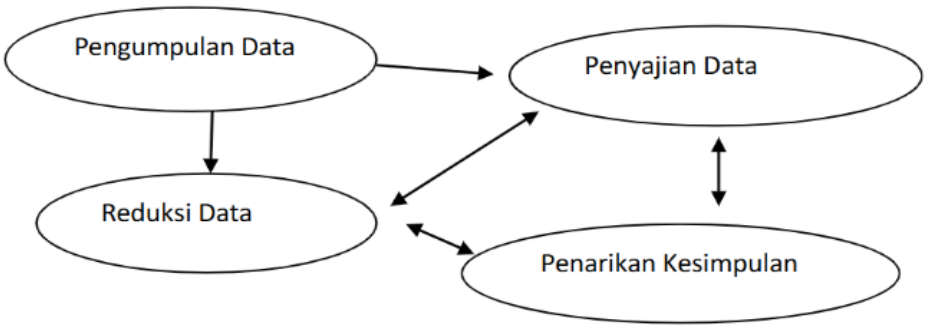
Namun, kajian yang secara khusus menggambarkan pelaksanaan kegiatan kokurikuler bertema kemandirian dan kesehatan serta strategi kolaborasi guru dan orang tua dalam mendukung kesinambungan pembiasaan kesehatan di sekolah dan di rumah masih terbatas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap pelaksanaan kegiatan kokurikuler bertema kemandirian dan kesehatan serta strategi kolaborasi guru dan orang tua dalam mendukung

kesinambungan pembiasaan kesehatan di lingkungan sekolah dan keluarga. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan penguatan dimensi kesehatan siswa kelas IV SD Negeri 010 Palembang melalui kegiatan kokurikuler dan strategi kolaborasi orang tua, serta kendala yang dihadapi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipakai untuk memahami makna, pengalaman, perilaku, dan proses sosial secara mendalam dalam konteks nyata. Peneliti tidak berfokus pada jumlah data, melainkan pada kekayaan informasi yang diperoleh dari situasi lapangan (Indriani et al., 2026). Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan kokurikuler dan strategi kolaborasi orang tua dalam penguatan dimensi kesehatan siswa kelas IV SD Negeri 010 Palembang sebagaimana adanya di lapangan. Data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder. Menurut Suharyadi & Purwanto (dalam P. Lubis et al., 2024), data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya atau objek penelitian. Dalam penelitian ini, data primer berupa hasil observasi pelaksanaan kegiatan kokurikuler, hasil wawancara dengan wali kelas IV dan orang tua siswa, serta dokumentasi kegiatan yang diambil langsung di lapangan. Adapun data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung melalui dokumen atau sumber yang sudah tersedia. Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono dalam Warahmah et al., 2023). Dalam penelitian ini, data sekunder berupa modul kokurikuler kelas IV beserta rubrik penilaiannya yang dikumpulkan melalui studi dokumentasi, serta artikel jurnal dan buku yang relevan, seperti Mahastuti et al. (2025) dan Numertayasa et al. (2025). Data sekunder digunakan untuk memperkuat landasan teori dan membandingkan temuan lapangan dengan hasil penelitian terdahulu.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 010 Palembang. Informan ditentukan *secara purposive*, yaitu orang yang mengetahui dan menguasai permasalahan yang diteliti (*key informan*). Informan utama dalam penelitian ini adalah wali kelas IV yang setiap hari mendampingi kegiatan kokurikuler di kelas IV SD Negeri 010 Palembang dan 5 orang tua siswa kelas IV. Kriteria pemilihan informan orang tua adalah (1) memiliki anak yang terdaftar sebagai siswa kelas IV, (2) terlibat dalam komunikasi dengan guru melalui pertemuan langsung atau grup WhatsApp kelas, dan (3) bersedia diwawancarai. Pelaksanaan kegiatan melibatkan siswa kelas IV yang berjumlah 30 siswa (13 laki-laki dan 17 perempuan) sebagai subjek pengamatan. Instrumen penelitian terdiri atas pedoman observasi, pedoman wawancara untuk wali kelas dan orang tua, serta pedoman studi dokumentasi (modul kokurikuler, rubrik penilaian, dan foto kegiatan). Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik, yaitu (a) observasi; (b) wawancara; dan (c) studi dokumentasi, lalu data dianalisis dengan menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (1994) yang mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan (Rijali, 2018) (Gambar 1).



Gambar 1. Teknik Analisis Data Kualitatif (Diadaptasi dari Miles & Huberman, 1994)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler di Kelas IV SD Negeri 010 Palembang



Gambar 2. Pelaksanaan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV SD Negeri 010 Palembang (Gambar 2), kegiatan kokurikuler dilaksanakan selama 7 jam per minggu, yang terdiri atas 5 jam bersama wali kelas, 1 jam PJOK, dan 1 jam PAI. Kegiatan tersebut mengangkat tema kemandirian dan kesehatan yang disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan siswa. Pelaksanaan kegiatan kokurikuler memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman belajar yang berkaitan dengan kebiasaan menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Kegiatan kokurikuler dapat dilaksanakan baik di dalam maupun di luar ruang kelas sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar secara langsung (Suwardi & Aliyyah, 2024).

Salah satu kegiatan yang mendukung penguatan dimensi kesehatan adalah senam sehat. Melalui kegiatan tersebut, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, pembiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan juga menjadi bagian yang perlu diperhatikan dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Kebiasaan tersebut mencakup menjaga kebersihan kuku, mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

Pelaksanaan kegiatan kokurikuler tidak hanya berfokus pada terlaksananya aktivitas, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan siswa. Siswa perlu dibiasakan untuk menjaga kesehatan secara konsisten agar perilaku tersebut tidak hanya dilakukan ketika mendapatkan arahan dari guru. Dengan demikian, kegiatan kokurikuler dapat menjadi salah satu sarana untuk mendukung penguatan dimensi kesehatan melalui pengalaman langsung dan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Rangkaian aktivitas kokurikuler yang dirancang wali kelas IV dalam modul kokurikuler terdiri atas dua tema, yaitu "Hidup Bersih dan Sehat" serta "Makanan Sehat, Tubuhku Kuat". Tema pertama diarahkan pada dimensi kesehatan, kewargaan, dan kemandirian, sedangkan tema kedua pada dimensi kesehatan, penalaran kritis, dan kreativitas. Rangkaian aktivitas kedua tema disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Aktivitas Kokurikuler Kelas IV

Tema	Tahap	Aktivitas	Muatan Terkait
Tema 1: Hidup Bersih dan Sehat	Pembukaan	Salam, apersepsi, penyampaian tujuan, pemeriksaan kebersihan diri, dan pemanasan ringan.	IPAS, Pendidikan Pancasila
	Senam pagi	Senam bersama secara tertib dengan memperhatikan keselamatan dan kebugaran.	IPAS
	Kerja bakti	Pembagian tugas menyapu, merapikan meja, membersihkan sudut kelas atau halaman, dan memilah sampah.	Pendidikan Pancasila, IPAS

Tema	Tahap	Aktivitas	Muatan Terkait
	Membersihkan kelas	Menata alat belajar, membersihkan papan dan area kelas, serta mengembalikan alat ke tempatnya.	Kemandirian, Pendidikan Pancasila
	Refleksi	Siswa menceritakan pengalaman, manfaat kegiatan, dan kebiasaan yang akan dipertahankan.	Bahasa Indonesia
Tema 2: Makanan Sehat, Tubuhku Kuat	Pembukaan	Guru mengajak siswa mengamati menu MBG dan menyampaikan aturan makan bersama.	IPAS, Pendidikan Pancasila
	Mengamati	Siswa mencatat jenis makanan dan minuman serta memperkirakan kelompok gizinya.	IPAS, Matematika
	Makan bersama	Mencuci tangan, berdoa, makan dengan tertib, dan menjaga kebersihan.	Kesehatan
	Bernalar	Siswa membandingkan menu yang tersedia dan menjelaskan manfaat bahan makanan.	IPAS, Matematika
	Kreatif dan refleksi	Membuat "Piring Makanku" atau slogan makanan sehat, lalu menulis refleksi.	Bahasa Indonesia, Kreativitas

(Sumber: Modul Kokurikuler Kelas 4 SD Negeri 010 Palembang)

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan senam pagi dan makan bersama dalam modul tersebut dilaksanakan bersama seluruh siswa kelas IV, sebagaimana terlihat pada Gambar 3 dan Gambar 4.



Gambar 3. Senam Pagi Bersama Siswa Kelas IV



Gambar 4. Siswa Makan Bersama di Kelas

2. Penguatan Dimensi Kesehatan melalui Kegiatan Kokurikuler

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV, penguatan dimensi kesehatan di SD Negeri 010 Palembang dilakukan melalui kegiatan kokurikuler yang menggabungkan tema kemandirian dan kesehatan. Penguatan tersebut diarahkan pada pembentukan kesadaran siswa untuk menjaga kebersihan diri, memelihara kebugaran tubuh, serta menjaga lingkungan tetap bersih. Beberapa bentuk penguatan dimensi kesehatan dapat dilihat melalui kegiatan dan kebiasaan yang diterapkan di sekolah.

Pertama, penguatan kesehatan dilakukan melalui aktivitas fisik, salah satunya senam sehat. Kegiatan senam memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara aktif dan membiasakan diri melakukan aktivitas yang mendukung kebugaran tubuh. Pratiwi & Nugraheni (2024) menjelaskan bahwa pembiasaan senam di sekolah dasar dapat menjadi salah satu upaya

untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan senam perlu dilakukan secara berkelanjutan agar siswa terbiasa melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kedua, penguatan dimensi kesehatan dilakukan melalui pembiasaan menjaga kebersihan diri. Salah satu kebiasaan yang menjadi perhatian di kelas IV adalah membersihkan kuku. Berdasarkan keterangan wali kelas, siswa masih perlu diingatkan untuk menjaga kebersihan kuku. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih membutuhkan arahan agar mampu menjaga kebersihan dirinya secara mandiri. Kebiasaan tersebut perlu terus diperkuat melalui pengingat, pendampingan, dan contoh yang diberikan oleh guru. (Anisa & Ramadan, 2021; Salsabilla & Ramadan, 2023).

Ketiga, penguatan kesehatan dilakukan melalui pembiasaan menjaga kebersihan lingkungan. Guru menyampaikan bahwa kesadaran siswa dalam menjaga dan membersihkan lingkungan sekitar masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, siswa perlu dibiasakan untuk membuang sampah pada tempatnya dan ikut menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Yuni & Islami (2025) menjelaskan bahwa menjaga kebersihan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama yang dapat mendukung terciptanya suasana belajar yang nyaman. Pembiasaan tersebut diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa bahwa kebersihan lingkungan merupakan tanggung jawab bersama. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan kerja bakti membersihkan teras kelas dan selokan di sekitar sekolah menjadi salah satu bentuk pembiasaan tersebut, sebagaimana terlihat pada Gambar 5 dan Gambar 6.



Gambar 5. Siswa Membersihkan Teras Kelas



Gambar 6. Kerja Bakti Membersihkan Selokan di Sekitar Sekolah

Keempat, penguatan dimensi kesehatan berkaitan dengan pembentukan kemandirian siswa. Siswa tidak hanya diharapkan mengetahui pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga mampu menerapkannya tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Numertayasa et al. (2025) menjelaskan pentingnya penerapan dimensi kesehatan dalam mendukung perkembangan siswa melalui pembiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran. Dengan demikian, kegiatan kokurikuler perlu diarahkan pada pembentukan kebiasaan yang dilakukan secara sadar, bukan sekadar memenuhi arahan selama kegiatan berlangsung. Untuk mengamati pembiasaan tersebut,

guru menggunakan rubrik penilaian dalam modul kokurikuler. Sebagian aspek yang berkaitan dengan dimensi kesehatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Aspek Kesehatan dan Kemandirian

Aspek	4 (Sangat Baik)	3 (Baik)	2 (Cukup)	1 (Perlu Bimbingan)
Kebersihan dan kesehatan	Konsisten menjaga kebersihan dan menerapkan kebiasaan sehat.	Sering menerapkan kebiasaan sehat.	Kadang menerapkan.	Belum menunjukkan kebiasaan sehat.
Kemandirian	Melaksanakan tugas tepat dan tanpa diingatkan.	Melaksanakan dengan sedikit arahan.	Sering perlu diingatkan.	Belum mampu menyelesaikan tugas.
Kebiasaan sehat (makan bersama)	Mencuci tangan, tertib, menjaga kebersihan, dan menghargai makanan.	Melakukan hampir semua kebiasaan sehat.	Melakukan setelah diingatkan.	Sering perlu bimbingan.

(Sumber: Modul Kokurikuler Kelas 4 SD Negeri 010 Palembang)

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan kokurikuler memiliki peran dalam memberikan pengalaman bagi siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Penguatan dimensi kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan pembentukan kemandirian. Namun, keberhasilan pembiasaan tersebut tetap membutuhkan pendampingan secara berkelanjutan agar perilaku sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Permasalahan dalam Penguatan Dimensi Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV SD Negeri 010 Palembang, penguatan dimensi kesehatan masih menghadapi beberapa kendala, terutama berkaitan dengan kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Meskipun kegiatan kokurikuler telah dilaksanakan, kebiasaan hidup sehat masih perlu diperkuat agar dapat dilakukan secara konsisten. Permasalahan pertama berkaitan dengan kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan. Berdasarkan keterangan wali kelas, belum semua siswa memiliki kesadaran untuk menjaga dan membersihkan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembiasaan menjaga kebersihan masih membutuhkan arahan dan pengawasan dari guru. Siswa perlu diberikan kesempatan untuk terlibat dalam menjaga kebersihan agar mereka memahami bahwa lingkungan yang bersih merupakan tanggung jawab bersama.

Permasalahan kedua berkaitan dengan kebersihan diri siswa. Guru masih perlu mengingatkan siswa untuk membersihkan kuku. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan diri belum sepenuhnya dilakukan secara mandiri. Siswa masih membutuhkan pendampingan agar mampu memahami pentingnya kebersihan diri dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Mahastuti *et al*. (2025) bahwa pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dapat membantu menanamkan nilai karakter melalui pengalaman dan perilaku yang dilakukan secara berulang. Artinya, penguatan dimensi kesehatan tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi perlu disertai pembiasaan dan keteladanan dari guru.

Selain itu, penguatan kesehatan juga menghadapi tantangan dalam menjaga kesinambungan kebiasaan antara sekolah dan rumah. Siswa tidak hanya menjalankan aktivitas di sekolah, tetapi juga menghabiskan waktu bersama keluarga. Apabila kebiasaan yang dibangun di sekolah tidak memperoleh dukungan di rumah, penerapannya berpotensi kurang konsisten. Oleh sebab itu, keterlibatan orang tua menjadi salah satu bagian penting dalam mendukung pembentukan perilaku

hidup sehat. Orang tua juga menyampaikan bahwa anak terkadang masih perlu diingatkan untuk menjaga kebersihan di rumah. Dengan demikian, kendala penguatan dimensi kesehatan di kelas IV SD Negeri 010 Palembang berkaitan dengan kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta kebutuhan akan pembiasaan yang berkelanjutan. Kondisi tersebut perlu ditangani melalui kerja sama antara guru dan orang tua agar siswa semakin terbiasa menjaga kesehatan secara mandiri.

4. Strategi Kolaborasi Orang Tua dalam Penguatan Dimensi Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV SD Negeri 010 Palembang, guru telah melakukan kolaborasi dengan orang tua untuk membiasakan siswa menjaga kebersihan. Keluarga memiliki peran mendasar dalam pembentukan karakter karena merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak (Riyanto & Sumarno, 2026). Kolaborasi tersebut dilakukan melalui komunikasi secara langsung ketika guru bertemu dengan orang tua maupun melalui grup WhatsApp. Komunikasi ini digunakan untuk mengingatkan orang tua mengenai kebiasaan kebersihan yang perlu diperhatikan sehingga pembiasaan di sekolah dapat dilanjutkan di rumah.

Hasil wawancara dengan lima orang tua siswa menunjukkan bahwa pembiasaan hidup sehat juga dilakukan di rumah. Orang tua membiasakan anak mandi, mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan kuku, serta menjaga kebersihan rumah dan lingkungan. Orang tua menyampaikan bahwa mereka menerima informasi dan pengingat dari guru melalui grup WhatsApp kelas mengenai kegiatan dan kebiasaan kebersihan siswa. Informasi tersebut dilanjutkan dengan pendampingan di rumah berupa pengingat, pemeriksaan kebersihan anak, pengawasan, serta pemberian contoh perilaku hidup sehat. Meskipun demikian, orang tua menyampaikan bahwa anak terkadang masih perlu diingatkan, misalnya dalam membersihkan kuku, mencuci tangan sebelum makan, dan menjaga kebersihan lingkungan, sehingga pembiasaan di rumah belum sepenuhnya dilakukan secara mandiri oleh anak. Berdasarkan temuan tersebut, strategi kolaborasi guru dan orang tua dalam penguatan dimensi kesehatan dapat dirumuskan menjadi empat hal berikut.

Pertama, meningkatkan komunikasi antara guru dan orang tua. Keluarga merupakan pihak pertama yang bertanggung jawab atas pendidikan anak, sedangkan guru di sekolah berperan membantu melanjutkan pendidikan yang telah diberikan orang tua (Amalia & Samsudin, 2022). Komunikasi menjadi sarana bagi guru untuk menyampaikan kebiasaan kesehatan yang perlu diperhatikan oleh siswa. Melalui komunikasi tersebut, orang tua dapat mengetahui hal-hal yang masih perlu dibiasakan, seperti menjaga kebersihan kuku dan lingkungan. Dengan demikian, orang tua dapat memberikan perhatian yang sesuai terhadap kebiasaan anak di rumah.

Kedua, melibatkan orang tua dalam pembiasaan hidup sehat di rumah. Orang tua dapat membiasakan anak menjaga kebersihan diri, membersihkan kuku, mencuci tangan menggunakan sabun, dan menjaga kebersihan lingkungan. Pembiasaan tersebut perlu dilakukan secara konsisten agar anak tidak hanya menjaga kebersihan ketika berada di sekolah, tetapi juga ketika berada di rumah.

Ketiga, memberikan contoh perilaku hidup sehat. Orang tua dapat menjadi teladan melalui perilaku sehari-hari, seperti menjaga kebersihan rumah, membuang sampah pada tempatnya, dan menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik, menjadi panutan, memberikan nasihat, serta mengingatkan anak untuk selalu menjaga kebersihan diri (Sitorus et al., 2024). Keteladanan tersebut dapat membantu anak memahami bahwa menjaga kesehatan merupakan kebiasaan yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, menjaga kesinambungan pembiasaan antara sekolah dan keluarga. Guru dan orang tua perlu saling mendukung dalam membangun kebiasaan sehat pada siswa. Kebiasaan yang diperkenalkan oleh guru di sekolah dapat dilanjutkan oleh orang tua di rumah melalui pengingat dan pendampingan. Kolaborasi ini penting agar siswa memperoleh arahan yang selaras dari

lingkungan sekolah maupun keluarga. Komunikasi yang harmonis dan konsisten menciptakan kesinambungan pembiasaan antara sekolah dan rumah (Erna, 2025).

Strategi tersebut sejalan dengan Yuni & Islami (2025) yang membahas pentingnya dukungan orang tua dalam meningkatkan kebiasaan menjaga kebersihan. Mulyana et al. (2024) juga menjelaskan bahwa keluarga dan masyarakat memiliki peran dalam mendukung pembentukan gaya hidup sehat sejak dini melalui lingkungan yang mendukung dan keteladanan. Berdasarkan uraian tersebut, kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi salah satu upaya untuk mendukung penguatan dimensi kesehatan siswa kelas IV SD Negeri 010 Palembang. Guru berperan membangun kebiasaan sehat di sekolah, sedangkan orang tua membantu melanjutkan pembiasaan tersebut di rumah. Kerja sama yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran dan kemandirian dalam menjaga kesehatan diri serta lingkungan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan kokurikuler bertema kemandirian dan kesehatan di kelas IV SD Negeri 010 Palembang memperkuat dimensi kesehatan siswa melalui pembiasaan perilaku hidup sehat, yaitu senam pagi, makan bersama yang diawali mencuci tangan, pembiasaan menjaga kebersihan kuku, serta kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah. Melalui kegiatan tersebut siswa memperoleh pengalaman langsung dan berulang sehingga perilaku sehat tidak hanya dipahami, tetapi juga mulai dibiasakan untuk menjaga kesehatan diri maupun lingkungan, meskipun siswa masih memerlukan pengingat dari guru agar dapat melakukannya secara mandiri. Pelaksanaannya masih menghadapi kendala berupa belum meratanya kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sehingga diperlukan pembiasaan dan pendampingan secara konsisten. Temuan utama penelitian ini adalah bahwa penguatan dimensi kesehatan melalui kegiatan kokurikuler berpotensi lebih berkelanjutan apabila didukung kolaborasi guru dan orang tua melalui komunikasi langsung dan grup WhatsApp, pemberian pengingat, pendampingan, serta keteladanan, sehingga pembiasaan yang dibangun di sekolah berlanjut di rumah. Kontribusi penelitian ini adalah gambaran keterkaitan antara kegiatan kokurikuler dan pembiasaan perilaku hidup sehat sebagai jalur penguatan dimensi kesehatan yang melibatkan sekolah dan keluarga secara bersama. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih lanjut efektivitas kegiatan kokurikuler dan kolaborasi guru dengan orang tua terhadap perubahan perilaku hidup sehat siswa, dengan cakupan data yang lebih luas, misalnya pada lebih dari satu kelas atau sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada wali kelas IV, orang tua siswa, dan seluruh siswa kelas IV SD Negeri 010 Palembang yang telah bersedia menjadi informan dan membantu kelancaran proses pengumpulan data dalam penelitian ini.

REFERENSI

Amalia, D., & Samsudin, U. (2022). Jalinan Komunikasi Kerjasama Guru dan Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah. *Al-Fikrah: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, *2*(2), 83–93.

Aminah, Hairida, & Hartoyo, A. (2022). Penguatan Pendidikan Karakter Peserta Didik Melalui Pendekatan Pembelajaran Kontekstual di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *6*(5), 8349–8358. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3791

Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(4), 2263–2269. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1196

Anwar, R. N. (2025). Integrasi Pendidikan Karakter Islami dengan Dimensi Profil Lulusan dalam Membentuk Generasi Beriman dan Bertakwa. *Seminar Nasional Pendidikan Sarjanawiyata Tamansiswa*, *2*(1), 514–520.

Erna, A. E. (2025). SIGURTA (Sinergi Guru-Orang Tua) dalam Menumbuhkan Kebiasaan Tidur Cepat Anak melalui *Voice Note* Malam Hari. *JCP: Jurnal Citra Pendidikan*, *5*(4), 37–46. https://doi.org/10.38048/jcp.v5i4.6351

Hidayat, & Agustina, D. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Mendalam Berbasis Addie untuk Mencapai Profil Lulusan Dimensi Kesehatan Siswa SD. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, *22*(2), 51–57. https://doi.org/10.54124/jlmp.v22i2.174

Indriani, T., Judijanto, L., Qa'niah, B., Laka, L., & Riyantini, R. (2026). *Metode Penelitian Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Lubis, M. N., & Ritonga, S. (2026). Strategi Guru dalam Menumbuhkan Habitus Hidup Sehat Kepada Siswa SD IT Daarul Istiqlal 60725260 Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *4*(3), 1–14. https://doi.org/10.54066/jupendis.v4i3.3884

Lubis, P. (2024). Penerapan Kurikulum Merdeka Berbasis Projects Pada Kokurikuler Keagamaan di Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTs) Cendikia Medan. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, *14*(3), 359–380. https://doi.org/10.22373/jm.v14i3.24758

Mahastuti, H. M., Mahmudah, N. T., Azaria, T. I., & Rawanoko, E. S. (2025). Penguatan Dimensi Profil Lulusan melalui Implementasi Program Pembiasaan Pagi di SD Negeri Tegalrejo No. 98 Surakarta. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, *2*(4), 890–901.

Mulyana, A., 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 (JUBPI)*, *2*(2), 321–333. https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998

Numertayasa, I. W., Yanti, N. P. D., & Kusuma, I. K. N. (2025). Program "GSS Cendekia": Wujud Implementasi Dimensi Kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa pada Pembelajaran Mendalam. *Madaniya*, *6*(4), 2783–2792. https://doi.org/10.53696/27214834.1516

Oematan, G., Aspatria, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 21–25. https://doi.org/10.59891/jpmgotava.v1i1.5

Oktapiyani, E. R., Rahmannisa, S. A., Aminah, S., Mariyana, V., & Zahra, W. Al. (2026). Mengevaluasi Peran Guru dalam Membangun Kesehatan Fisik dan Mental Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembinaan Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *3*(1), 1–11. https://doi.org/10.25134/psnpgsd.v3i1.38

Pratiwi, A. F., & Nugraheni, N. (2024). Pembiasaan Senam di Sekolah Dasar dalam Mewujudkan Tujuan Ketiga dari Program *Sustainable Development Goals* (SDGs). *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *1*(10), 81–85. https://doi.org/10.5281/zenodo.11169893

Purnamasari, N., Maisura, R., Bakar, K. A. A., Pratama, Y. A., Wahyuni, T., Handayani, S. A., & Wahyudi, M. J. (2025). *Panduan Kokurikuler Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, *17*(33), 81–95.

Riyanto, J., & Sumarno. (2026). Penguatan Pendidikan Karakter Siswa melalui Kolaborasi antara Sekolah dengan Orang Tua di SDIT Al Jabar Gondang. *AL IBTIDAIYAH: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *7*(3), 343–365. https://doi.org/10.46773/7jzcne10

Salsabilla, B., & Ramadan, Z. H. (2023). Peran Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SDN 177 Pekanbaru. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *9*(3), 1171–1181. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1581

Sitorus, M., Gayosa, L. A., Ilmia, R., & Matondang, S. (2024). Peran Orang Tua dalam Mengajarkan Kebersihan Diri pada Anak Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, *5*(2), 490–495. https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Al-Athfal/article/view/960

Suandri, A. D., Ali, M., & Cahyani, D. (2025). Manajemen Strategi Kebersihan Lingkungan Sekolah di SMP Ar Rahman. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(4), 226–232. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.39725

Suwardi, T., & Aliyyah, R. R. (2024). Penerapan Pembelajaran di Luar Kelas pada Sekolah Dasar: Studi Implementasi Kurikulum Merdeka. *Karimah Tauhid*, *3*(1), 205–228.

Syarifah, S., & Misbah, M. (2024). Menjembatani Dikotomi Ilmu Madrasah: Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Integratif-Inklusi. *Alashriyyah*, *10*(2), 157–170. http://jurnal.nuruliman.or.id/index.php/alashriyyah

Warahmah, M., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Pendekatan dan Tahapan Penelitian dalam Kajian Pendidikan Anak Usia Dini. *DZURRIYAT: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *1*(2), 72–81. https://doi.org/10.61104/jd.v1i2.32

Yuni, N., & Islami, R. (2025). Meningkatkan Perilaku Menjaga Kebersihan melalui Model Pembelajaran Konstruktivisme di SDN 05 Ombak Kubu. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*, *1*(4), 1416–1421.