

## Pelatihan Sekolah Sehat Bagi Guru Di Tk Islam Darunnajah

Dwi Puji Lestari, Universitas Darunnajah

\*Korespodensi: [dwipujilestari@darunnajah.ac.id](mailto:dwipujilestari@darunnajah.ac.id)

---

Diterima : 24-09-2024      Direvisi : 27-09-2024      Disetujui : 5-10-2024      Diterbitkan : 9-10-2024

---

DOI: <https://doi.org/10.61159/bisma.v1i1>

---

### ABSTRACT

*Healthy school training for teachers at Darunnajah Islamic Kindergarten is a strategic effort to improve the quality of a healthy, safe, and comfortable learning environment for early childhood. Teachers have an important role in instilling healthy living habits and creating a school environment that supports children's physical, mental, and social development. This training aims to provide insight to teachers about the importance of healthy schools as well as concrete steps in realizing them. The training method includes lectures, discussions and questions and answers, simulations, and evaluations. The results of the training showed that teachers experienced an increase in understanding in implementing the concept of healthy schools in schools. With this training, it is hoped that a sustainable healthy school culture will be created, so that children can grow and develop optimally in an environment that supports their welfare.*

**Keywords:** *Healthy Schools, Kindergarten Teachers, Early Childhood*

### ABSTRAK

Pelatihan sekolah sehat bagi guru di TK Islam Darunnajah merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kualitas lingkungan belajar yang sehat, aman, dan nyaman bagi anak usia dini. Guru memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pelatihan ini bertujuan memberikan wawasan kepada para guru tentang pentingnya sekolah sehat serta langkah-langkah konkret dalam mewujudkannya. Metode pelatihan meliputi ceramah, diskusi dan tanya jawab, simulasi, dan evaluasi. Hasil pelatihan menunjukkan guru mengalami peningkatan pemahaman dalam mengimplementasikan konsep sekolah sehat di sekolah. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan tercipta budaya sekolah sehat yang berkelanjutan, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam lingkungan yang mendukung kesejahteraan mereka.

**Kata kunci:** *Sekolah Sehat, Guru Taman Kanak-Kanak, Anak Usia Dini*

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan di lingkungan sekolah merupakan faktor utama yang mendukung perkembangan dan keberhasilan anak dalam belajar (WHO, 2020). Anak usia dini berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan perhatian khusus terhadap aspek kesehatan, baik fisik, mental, maupun sosial (Santrock, 2011). Sekolah sebagai tempat belajar dan bermain bagi anak harus menyediakan lingkungan yang sehat dan aman agar proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung optimal. Oleh karena itu, penting bagi guru sebagai pendidik di sekolah untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep sekolah sehat.

---

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki komitmen tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan islami (Kemdikbudristek, 2024). Sekolah ini menyadari bahwa kesehatan bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga harus menjadi bagian dari budaya sekolah yang melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk guru, siswa, dan orang tua. Dengan adanya pelatihan sekolah sehat, guru di TK Islam Darunnajah diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Pelatihan sekolah sehat bagi guru di TK Islam Darunnajah bertujuan untuk memberikan wawasan kepada para guru tentang pentingnya sekolah sehat serta langkah-langkah konkret dalam mewujudkannya (Marks, 2010). Guru akan diberikan pemahaman mengenai aspek-aspek utama dalam sekolah sehat, seperti kebersihan lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta kesehatan mental dan sosial anak. Selain itu, guru juga akan diajarkan strategi dalam menanamkan kebiasaan sehat kepada anak usia dini secara efektif dan menyenangkan.

Pelatihan sekolah sehat di TK Islam Darunnajah diharapkan mampu memberikan dampak positif yang luas. Dengan guru yang memiliki pemahaman yang baik mengenai sekolah sehat, maka mereka dapat menjadi role model dalam menerapkan gaya hidup sehat, serta dapat mengedukasi orang tua agar lebih peduli terhadap kesehatan anak-anak mereka di rumah. Dalam jangka panjang TK Islam Darunnajah dapat menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam menerapkan konsep sekolah sehat yang holistik. Sekolah yang sehat akan menciptakan anak-anak yang sehat pula, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik, intelektual, maupun emosional. Pada akhirnya, investasi dalam kesehatan anak usia dini akan memberikan dampak positif jangka panjang bagi generasi mendatang (Duncan et al., 2022)

## **2. METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 4 Juli 2024, Sasaran pengabdian guru taman kanak-kanak (TK) di TK Darunnajah Pusat dan Cabang sebanyak 17 guru. Metode pengabdian pengabdian ceramah, diskusi, Diskusi dan tanya jawab. Ceramah digunakan untuk pemaparan materi untuk memberikan wawasan dasar mengenai sekolah sehat. Tanya jawab, memfasilitasi dialog antara peserta dengan narasumber untuk mengali permasalahan dan solusi terkait implementasi sekolah sehat. Untuk mengukur pemahaman peserta dan memberikan umpan balik dilakukan evaluasi dan refleksi .

## **3. HASIL PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pelatihan sekolah sehat bagi guru di TK Islam Darunnajah dilaksanakan Kamis, 4 Juli 2025 yang dihadiri oleh 17 guru di TK Islam Darunnajah Pusat dan Cabang.

---

## Tahap Pertama: Ceramah

Pengabdian memberikan wawasan sekolah sehat kepada para guru dengan membahas *pertama*, kebersihan lingkungan, selama ini anak-anak sering kali rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kurang bersih, seperti infeksi saluran pernapasan dan penyakit kulit (Kemenkes RI, 2019). Guru akan dibekali dengan strategi dalam menjaga kebersihan kelas, toilet, area bermain, serta cara mengajarkan anak untuk menjaga kebersihan diri mereka sendiri. Kedua, faktor gizi karena makanan yang bergizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak (Paris, 2020). Oleh sebab itu guru dibekali mengenai pola makan sehat, cara mengenalkan makanan bergizi kepada anak, serta bagaimana melibatkan orang tua dalam menyediakan makanan sehat untuk anak-anak mereka.

*Ketiga*, aktivitas fisik, terkait dengan aktivitas fisik menjadi bagian tak terpisahkan dari konsep sekolah sehat. Anak-anak usia dini memiliki energi yang tinggi dan membutuhkan ruang gerak yang cukup untuk bermain serta beraktivitas (Boreham & Riddoch, 2001). Guru mengungkapkan bahwa anak-anak biasanya kurang aktif kurang antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan olahraga dan permainan yang disediakan oleh sekolah. Guru akan diajarkan berbagai jenis permainan dan aktivitas fisik yang dapat merangsang perkembangan motorik anak, sekaligus menjaga kesehatan fisik mereka.

*Keempat*, kesehatan mental dan sosial anak karena anak usia dini masih dalam proses belajar mengenali dan mengelola emosi mereka (Papalia & Feldman, 2009). Pengabdian memberikan wawasan tentang cara mengajarkan anak agar sekolah bebas perundungan dan menciptakan iklim sekolah nyaman dan gembira.



**Gambar 1. Pemberian Materi Sekolah Sehat**

---

## Tahap kedua: Diskusi dan tanya jawab

Setelah pemaparan materi mengenai konsep sekolah sehat, sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan penuh antusiasme. Para peserta, yang terdiri dari guru-guru TK Islam Darunnajah, secara aktif mengajukan berbagai pertanyaan dan berbagi pengalaman mereka terkait penerapan kesehatan di lingkungan sekolah.

Salah satu guru mengungkapkan tantangannya dalam menjaga kebersihan kelas, terutama karena anak-anak usia dini masih dalam tahap belajar disiplin dalam kebersihan. "Bagaimana cara efektif untuk membiasakan anak-anak agar selalu mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain?" tanyanya. Narasumber menjelaskan bahwa kebiasaan tersebut dapat diterapkan melalui metode pembelajaran berbasis kebiasaan, seperti lagu mencuci tangan, *role-playing*, serta pemberian reward sederhana bagi anak-anak yang disiplin menjaga kebersihan.

Pertanyaan lain muncul terkait pola makan sehat di sekolah, di mana salah satu peserta mengungkapkan bahwa banyak orang tua masih memberikan bekal makanan instan dan kurang bergizi. Narasumber menyarankan agar sekolah bekerja sama dengan orang tua untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang melalui seminar parenting, leaflet edukatif, atau program "Bekal Sehat Bersama" yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua.

Selain itu, guru juga menyoroti masalah stres di kalangan tenaga pendidik, terutama akibat beban kerja yang tinggi dan tuntutan administratif. Salah satu peserta bertanya, "Bagaimana cara menjaga kesehatan mental guru agar tetap optimal dalam mendidik anak-anak?". Narasumber menekankan pentingnya manajemen waktu yang baik, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, serta membangun komunitas dukungan antar sesama guru untuk saling berbagi pengalaman dan solusi.

Diskusi semakin menarik ketika seorang peserta mengangkat isu kualitas udara dan sanitasi sekolah, terutama di lingkungan perkotaan yang padat. Narasumber menekankan pentingnya ventilasi yang baik di kelas, menanam tanaman penyaring udara, serta memastikan kebersihan toilet dan area bermain agar anak-anak terhindar dari penyakit menular.

Tersebut hasil diskusi dan tanya jawab dengan para guru dalam pelatihan.



---

### Gambar 1. Sesi Diskusi

#### Tahap Ketiga : Refleksi dan Evaluasi

Di akhir sesi, narasumber mengajak para guru untuk bersama-sama merancang program sekolah sehat yang lebih aplikatif dan berkelanjutan. Terlihat guru lebih termotivasi untuk menerapkan berbagai strategi yang telah dibahas dan berkomitmen untuk menjadikan TK Islam Darunnaja sebagai sekolah yang sehat, nyaman, dan ramah anak. Secara kuantitatif berikut hasil penilaian wawasan sekolah sehat para guru di TK Islam Darunnajah. Dilihat dari hasil evaluasi para guru memiliki wawasan yang baik setelah mendapatkan pelatihan.

**Tabel. Hasil Evaluasi Peserta Pelatihan**

No	Peserta Pelatihan	Hasil Penilaian
1	SM	90
2	BS	95
3	TS	90
4	AA	96
5	KM	97
6	MD	95
7	FA	94
8	MU	95
9	AT	96
10	YN	93
11	RJ	96
12	TT	94
13	RA	95
14	AH	96
15	BR	95

---

No	Peserta Pelatihan	Hasil Penilaian
16	TY	94
17	YR	95

---

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan wawasan sekolah sehat bagi guru di TK Islam Darunnajah berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Implementasi sekolah sehat perlu didukung dengan kebijakan sekolah yang berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang. Dengan adanya program ini, diharapkan TK Islam Darunnajah dapat menjadi model sekolah sehat yang dapat diterapkan di berbagai institusi pendidikan lainnya, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan belajar dalam lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.

#### 5. SARAN DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Saran agar pelatihan serupa dapat dilakukan secara berkala dengan cakupan yang lebih luas, melibatkan orang tua dan tenaga kependidikan lainnya. Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Universitas Darunnajah dan TK Islam Darunnajah yang telah berkenan untuk menyelenggarakan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 915–929. <https://doi.org/10.1080/026404101317108426>
- Duncan, G., Kalil, A., Mogstad, M., & Rege, M. (2022). Investing in Early Childhood Development in Preschool and at Home. *SSRN Electronic Journal*, January. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4101452>
- Kemdikbudristek. (2024). *Pedoman Gerakan Sekolah Sehat 2024*.
- Marks, R. (2010). Healthy schools and colleges: What works, what is needed, and why? Part II. *Health Education*, 110(6), 421–426. <https://doi.org/10.1108/09654281011087233>
- Papalia, & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Paris, J. (2020). Safety, Health and Nutrition in Early Childhood Education. In *College of the Canyons*. <https://www.palomar.edu/childdevelopment/wp-content/uploads/sites/261/2021/04/Health-Safety-and-Nutrition-OER-Textbook-in-Word-2.pdf>
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development Fourteenth Edition*. Mc Graw Hill Education.

