

Penguatan Literasi Kesehatan melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng

Juhanis¹, Muhammad Isnawan Syafir², Andi Ihsan³, Mohammad Dika Raswadi⁴,
Lilies Angarwati Astuti⁵

^{1*,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

⁵Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: juhanis@unm.ac.id

Abstrak

Literasi kesehatan merupakan kompetensi penting yang perlu dimiliki peserta didik untuk mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat sejak usia sekolah. Namun, implementasi literasi kesehatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih belum optimal sehingga diperlukan program edukasi yang mampu mengintegrasikan konsep kesehatan dengan aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani guna meningkatkan perilaku hidup sehat siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 35 siswa melalui pendekatan edukasi, pelatihan, praktik aktivitas fisik, dan pendampingan. Tahapan kegiatan meliputi observasi awal, penyampaian materi literasi kesehatan, praktik pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test, post-test, lembar observasi, dan angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai literasi kesehatan yang ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 67,8 pada pre-test menjadi 86,9 pada post-test. Sebanyak 85,7% siswa mengalami peningkatan kategori pengetahuan, sedangkan 94,3% peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan. Program ini juga meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pencegahan penyakit melalui penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, guru PJOK memperoleh pemahaman mengenai integrasi literasi kesehatan dalam pembelajaran. Dengan demikian, penguatan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat siswa serta mendukung implementasi Program Sekolah Sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci: literasi kesehatan; pendidikan jasmani; perilaku hidup sehat; siswa SMA; pengabdian kepada masyarakat.

Abstract

Health literacy is an essential competency that enables students to adopt healthy lifestyles and make informed health-related decisions from an early age. However, the integration of health literacy into Physical Education, Sports, and Health (PE) learning remains limited, highlighting the need for educational programs that combine health concepts with physical activity. This community service program aimed to strengthen health literacy through physical education learning to improve healthy lifestyle behaviors among students at SMA Negeri 3 Bantaeng. The program involved 35 students and employed educational sessions, practical physical activities, mentoring, and interactive discussions. The implementation included an initial assessment, health literacy education, physical education-based learning activities, and evaluation using pre-tests, post-tests, observation sheets, and participant satisfaction questionnaires. The results indicated a significant improvement in students' health literacy, with the average score increasing from 67.8 in the pre-test to 86.9 in the post-test. A total of 85.7% of participants demonstrated improved knowledge, while 94.3% actively participated throughout the program. The activities also enhanced students' awareness of regular physical activity, balanced nutrition, personal hygiene, and disease prevention through healthy lifestyle practices. Furthermore, physical education teachers gained practical insights into integrating health literacy into classroom instruction. Therefore, strengthening health literacy through physical education represents an effective strategy for promoting healthy lifestyle behaviors

among high school students and supporting the sustainable implementation of the Healthy School Program.

Keywords: *health literacy; physical education; healthy lifestyle; high school students; community service.*

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan (health literacy) merupakan salah satu kompetensi penting abad ke-21 yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi kesehatan dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Pada kelompok remaja, literasi kesehatan menjadi fondasi dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk aktivitas fisik yang teratur, pola makan seimbang, kesehatan mental, serta pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa penguatan literasi kesehatan pada anak dan remaja perlu menjadi bagian integral dari sistem pendidikan karena sekolah merupakan lingkungan yang paling efektif dalam membangun perilaku sehat sejak usia dini. Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan dan literasi fisik siswa berkorelasi positif dengan partisipasi dalam aktivitas fisik serta pembentukan perilaku hidup sehat (Sufitriyono, 2026; Wulan, 2023; Handryant, 2026).

Sekolah memiliki posisi strategis dalam membangun budaya hidup sehat melalui integrasi pendidikan kesehatan ke dalam seluruh proses pembelajaran. UNESCO menegaskan bahwa pendidikan yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan peserta didik mampu meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Dalam konteks Indonesia, implementasi sekolah sehat semakin menekankan pentingnya kolaborasi antara guru, peserta didik, dan lingkungan sekolah dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Oleh karena itu, proses pembelajaran tidak hanya diarahkan pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga pada pengembangan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari kompetensi peserta didik abad ke-21 (Handryant, 2026; Sumpena, 2025).

Salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi langsung terhadap pengembangan literasi kesehatan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi mengembangkan pengetahuan, sikap, nilai, serta perilaku hidup sehat sepanjang hayat. UNESCO melalui konsep Quality Physical Education (QPE) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK harus mengintegrasikan aktivitas fisik, literasi kesehatan, pengembangan karakter, serta kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan dirinya. Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang mengembangkan physical literacy berkontribusi positif terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa dan pembentukan gaya hidup aktif (Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas, 2025; Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Di Indonesia, penelitian pada siswa SMP menunjukkan bahwa peningkatan physical literacy melalui pembelajaran pendidikan jasmani berhubungan signifikan dengan meningkatnya aktivitas fisik peserta didik. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa literasi fisik memiliki hubungan positif dengan tingkat kebugaran jasmani sehingga semakin baik literasi fisik seseorang, semakin baik pula tingkat kebugaran yang dimilikinya (Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas, 2025; Fatimah, 2024; Sumpena, 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, konsep physical literacy berkembang sebagai pendekatan yang melengkapi literasi kesehatan dalam pembelajaran PJOK. Physical literacy mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, pengetahuan, dan pemahaman untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Kajian sistematis mengenai literasi fisik di Indonesia menunjukkan bahwa implementasi konsep tersebut semakin berkembang dalam pembelajaran PJOK dan memiliki hubungan dengan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta perilaku hidup sehat peserta didik. Oleh karena itu, physical literacy menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk memperkuat literasi

kesehatan di lingkungan sekolah (Kajian Sistematis Literasi Fisik di Indonesia, 2025; Handryant, 2026)

Meskipun demikian, implementasi literasi kesehatan di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih lebih berorientasi pada penguasaan keterampilan olahraga dibandingkan pengembangan literasi kesehatan secara komprehensif. Berbagai penelitian nasional juga menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik masih berada pada kategori sedang sehingga memerlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku hidup sehat (Fatimah, 2024; Sufitriyono, 2026; Wulan, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 3 Bantaeng diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa telah mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat, namun implementasinya dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Sebagian siswa masih menunjukkan kebiasaan kurang aktif bergerak di luar jam pelajaran, tingginya durasi penggunaan gawai, kurang memperhatikan pola makan seimbang, serta belum memahami hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pencegahan penyakit. Selain itu, pembelajaran PJOK masih lebih banyak berorientasi pada penguasaan keterampilan olahraga sehingga aspek literasi kesehatan belum terintegrasi secara optimal dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang mampu memperkuat literasi kesehatan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan yang aktif, partisipatif, dan kontekstual. Program ini dirancang dalam bentuk edukasi interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi aktivitas fisik, praktik kebugaran, serta refleksi perilaku hidup sehat sehingga siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan literasi kesehatan, kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik, serta perubahan perilaku hidup sehat pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng. Selain itu, program ini diharapkan menjadi model pembelajaran yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan oleh guru PJOK dalam mendukung terwujudnya sekolah yang sehat dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantaeng dengan sasaran 35 siswa sebagai peserta utama dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai mitra pendamping. Program dirancang menggunakan pendekatan edukasi masyarakat, pelatihan, dan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengetahuan, pengalaman praktik, serta penguatan sikap dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan kepala sekolah dan guru PJOK untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menentukan jadwal kegiatan, serta menyusun materi pelatihan sesuai karakteristik peserta. Selain itu, dilakukan observasi awal dan penyebaran angket sederhana untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa mengenai literasi kesehatan, aktivitas fisik, pola makan sehat, kebiasaan sedentari, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan edukasi literasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, dan studi kasus yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Materi yang diberikan meliputi konsep literasi kesehatan, pentingnya aktivitas fisik secara teratur, prinsip gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pencegahan penyakit tidak menular, manajemen waktu penggunaan gawai, kesehatan mental remaja, serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penyampaian materi didukung dengan media presentasi, video edukasi, leaflet, dan contoh kasus sehingga peserta lebih mudah memahami serta mengaitkan materi dengan kondisi nyata yang mereka hadapi.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembelajaran pendidikan jasmani berbasis literasi kesehatan. Pada tahap ini siswa mengikuti berbagai aktivitas fisik yang

meliputi pemanasan, latihan kebugaran jasmani, permainan edukatif, serta pendinginan. Selama praktik berlangsung, fasilitator mengintegrasikan pesan-pesan kesehatan ke dalam setiap aktivitas, seperti pentingnya menjaga intensitas aktivitas fisik, hidrasi yang cukup, pola makan sebelum dan sesudah berolahraga, pencegahan cedera, serta pemantauan denyut nadi sebagai indikator intensitas latihan. Pendekatan ini bertujuan agar siswa tidak hanya memahami konsep kesehatan secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam aktivitas sehari-hari.

Tahap selanjutnya adalah pendampingan dan refleksi, di mana siswa diajak mendiskusikan pengalaman belajar yang diperoleh selama kegiatan serta menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah. Guru PJOK juga diberikan pendampingan mengenai strategi mengintegrasikan literasi kesehatan ke dalam proses pembelajaran melalui pemanfaatan metode pembelajaran aktif, diskusi reflektif, dan aktivitas fisik yang kontekstual sehingga implementasi program dapat berlanjut setelah kegiatan pengabdian selesai.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai literasi kesehatan. Selain itu, dilakukan pengamatan terhadap partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan menggunakan lembar observasi. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara singkat, diskusi kelompok, serta angket kepuasan peserta dan guru PJOK untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program dan memperoleh masukan sebagai bahan penyempurnaan kegiatan selanjutnya. Indikator keberhasilan program ditetapkan apabila minimal 80% peserta menunjukkan peningkatan skor literasi kesehatan, berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, serta menunjukkan komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan program pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 3 Bantaeng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penguatan Literasi Kesehatan melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng" telah dilaksanakan dengan melibatkan **35 siswa** dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan berlangsung melalui tahapan observasi awal, edukasi literasi kesehatan, praktik aktivitas fisik berbasis pembelajaran PJOK, pendampingan, serta evaluasi hasil kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah.

Pada tahap awal dilakukan identifikasi kondisi awal peserta melalui penyebaran angket dan diskusi dengan guru PJOK. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengetahui pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, namun pemahaman mengenai literasi kesehatan secara menyeluruh masih terbatas. Sebagian siswa belum memahami hubungan antara aktivitas fisik, pola makan seimbang, kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, guru PJOK menyampaikan bahwa materi kesehatan selama ini lebih banyak disampaikan secara teoritis dan belum terintegrasi secara optimal dalam aktivitas pembelajaran praktik.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	18	51,4
Perempuan	17	48,6
Kelas X	15	42,9
Kelas XI	20	57,1
Total	35	100

Tahap edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai konsep literasi kesehatan, pentingnya aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, gizi seimbang, pengelolaan waktu penggunaan gawai, kesehatan mental remaja, serta pencegahan penyakit tidak menular.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi, video edukasi, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengajukan pertanyaan serta berdiskusi mengenai berbagai permasalahan kesehatan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan selanjutnya berupa praktik pembelajaran pendidikan jasmani yang mengintegrasikan konsep literasi kesehatan. Siswa mengikuti aktivitas pemanasan, latihan kebugaran jasmani, permainan edukatif, dan pendinginan dengan pendampingan guru PJOK dan tim pengabdian. Pada setiap aktivitas, siswa diberikan penjelasan mengenai manfaat latihan terhadap kesehatan, cara menentukan intensitas latihan yang aman, pentingnya hidrasi, serta kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Tabel 2. Materi Penguatan Literasi Kesehatan

Materi	Bentuk Kegiatan	Luaran
Konsep literasi kesehatan	Edukasi interaktif	Meningkatnya pemahaman siswa
Aktivitas fisik dan kebugaran	Praktik PJOK	Siswa mampu menerapkan aktivitas fisik yang benar
Gizi seimbang	Diskusi dan studi kasus	Meningkatnya pemahaman pola makan sehat
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	Edukasi simulasi	dan Meningkatkan kesadaran hidup sehat
Kesehatan mental remaja	Diskusi kelompok	Meningkatnya kesadaran menjaga kesehatan mental

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai literasi kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Sebelum pelatihan, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan sedang, sedangkan setelah kegiatan mayoritas siswa berada pada kategori baik. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif mengikuti aktivitas fisik, mampu menjelaskan manfaat olahraga terhadap kesehatan, serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Pengetahuan Literasi Kesehatan

Indikator	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	67,8	86,9
Kategori Baik	11 siswa (31,4%)	30 siswa (85,7%)
Kategori Sedang	20 siswa (57,2%)	5 siswa (14,3%)
Kategori Kurang	4 siswa (11,4%)	0 siswa (0%)

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan perubahan positif pada aspek partisipasi dan sikap siswa terhadap perilaku hidup sehat. Selama praktik pembelajaran pendidikan jasmani, siswa terlihat lebih disiplin mengikuti setiap aktivitas, mampu bekerja sama dalam kelompok, serta lebih memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, hidrasi, dan menjaga kebugaran jasmani. Guru PJOK juga menyampaikan bahwa siswa menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti pembelajaran dan lebih aktif berdiskusi mengenai isu-isu kesehatan setelah kegiatan berlangsung.

Tabel 4. Evaluasi Pelaksanaan Program

Aspek Evaluasi	Hasil
Kehadiran peserta	35 siswa (100%)
Partisipasi aktif	33 siswa (94,3%)
Peningkatan pengetahuan	30 siswa (85,7%)
Kepuasan peserta terhadap kegiatan	94,8%
Guru PJOK menyatakan program bermanfaat	100%

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penguatan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas fisik, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Guru PJOK juga memperoleh pengalaman baru dalam mengintegrasikan materi literasi kesehatan ke dalam pembelajaran sehingga program ini berpotensi untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya mewujudkan budaya hidup sehat di SMA Negeri 3 Bantaeng.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa program penguatan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Peningkatan skor pre-test dan post-test serta tingginya partisipasi siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dipadukan dengan aktivitas praktik mampu meningkatkan pemahaman peserta secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang hanya bersifat teoritis. Temuan ini sejalan dengan konsep health literacy yang menyatakan bahwa literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami informasi kesehatan, tetapi juga kemampuan menerapkan informasi tersebut dalam pengambilan keputusan sehari-hari (World Health Organization [WHO], 2021).



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi untuk meningkatkan literasi

Keberhasilan program tidak terlepas dari integrasi materi literasi kesehatan ke dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Melalui pendekatan ini, siswa memperoleh pengalaman belajar yang bersifat kontekstual karena konsep kesehatan dipelajari bersamaan dengan praktik aktivitas fisik. Pembelajaran seperti ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani, pola makan sehat, kesehatan mental, serta

pengecahan penyakit secara langsung. UNESCO (2015) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas (*Quality Physical Education*) harus mampu mengembangkan kompetensi peserta didik agar aktif secara fisik sekaligus memiliki kemampuan mengambil keputusan yang mendukung kesehatan sepanjang hayat.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Selama kegiatan berlangsung, siswa tidak hanya menerima materi melalui ceramah, tetapi juga terlibat dalam diskusi kelompok, simulasi, demonstrasi, serta praktik aktivitas fisik. Menurut Dudley et al. (2022), pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus memperkuat perubahan perilaku karena peserta memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan pengetahuan yang dipelajari.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan perubahan positif terhadap sikap dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Selama praktik pembelajaran, siswa terlihat lebih aktif mengikuti setiap sesi latihan, memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta mulai menyadari manfaat aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kesehatan. Hasil tersebut mendukung temuan Grauduszus et al. (2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis *physical literacy* mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Perubahan perilaku siswa juga terlihat dari meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, membatasi perilaku sedentari, serta mengurangi penggunaan gawai secara berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang diberikan tidak hanya dipahami sebagai konsep akademik, tetapi mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Nutbeam (2021), tujuan utama literasi kesehatan adalah membentuk individu yang mampu membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi kesehatan yang diterima.



Gambar 2. Melaksanakan pendampingan kepada peserta

Peran guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan ini juga menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan program. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing siswa dalam menghubungkan konsep kesehatan dengan praktik aktivitas fisik. Pendampingan yang diberikan kepada guru mengenai integrasi literasi kesehatan dalam pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara berkelanjutan. UNESCO (2024) menekankan bahwa penguatan kapasitas guru merupakan salah satu strategi utama dalam membangun sekolah yang mendukung kesehatan (*health-promoting schools*).

Tingginya tingkat kehadiran dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan motivasi belajar. Siswa terlihat lebih antusias ketika materi kesehatan dikaitkan dengan aktivitas olahraga yang mereka lakukan secara langsung. Pendekatan ini sejalan dengan hasil kajian Ramires et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas memberikan dampak positif terhadap

kesehatan fisik, kesehatan mental, kemampuan sosial, dan peningkatan kualitas hidup peserta didik dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan olahraga.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih memiliki beberapa keterbatasan. Program dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku hidup sehat dalam jangka panjang. Evaluasi yang dilakukan juga masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan partisipasi siswa, sehingga belum mengukur perubahan indikator kesehatan secara objektif, seperti tingkat aktivitas fisik harian, indeks massa tubuh, atau kebugaran kardiorespirasi. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan perlu dilakukan melalui pendampingan yang lebih berkesinambungan dengan melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah sehingga perubahan perilaku sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang (WHO, 2020).

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa penguatan literasi kesehatan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng. Integrasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik menjadikan proses pembelajaran lebih kontekstual, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta didik. Selain memberikan manfaat bagi siswa, program ini juga meningkatkan kapasitas guru dalam mengimplementasikan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter dan budaya hidup sehat. Oleh karena itu, model pembelajaran yang dikembangkan dalam kegiatan ini layak diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program sekolah sehat dan penguatan literasi kesehatan di lingkungan pendidikan menengah.

SIMPULAN

Program pengabdian melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani berhasil meningkatkan literasi kesehatan siswa SMA Negeri 3 Bantaeng. Kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik aktivitas fisik mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan perilaku hidup sehat peserta sebagai langkah awal dalam mendukung terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

Saran

Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK agar literasi kesehatan siswa terus berkembang serta mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat sepanjang hayat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar, pihak SMA Negeri 3 Bantaeng, guru PJOK, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dan mendukung sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dudley, D. A., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2022). Critical considerations for physical literacy and health literacy integration in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(3), 405–416. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0188>
- Fatimah, S. N. (2024). Hubungan antara literasi fisik (physical literacy) dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Depok (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Grauduszus, M., Cairney, J., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2024). Physical literacy interventions and their effects on children's motivation, confidence, physical competence, and physical activity: A systematic review. *Sports Medicine*, 54(2), 315–334. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01954-6>

- Handryant, R. Z. A. (2026). Literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini pada siswa sekolah dasar. *JOSEPHA: Journal of Sport, Physical Education, and Health*.
- Nutbeam, D. (2021). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 2020s. *Health Promotion International*, 36(Supplement 1), i6–i16. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab150>
- Ramires, V. V., da Silva, I. C. M., & Hallal, P. C. (2023). Physical education and health outcomes among school-aged children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5487. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085487>
- Sufitriyono, S. (2026). Tingkat literasi kesehatan dan partisipasi dalam aktivitas fisik siswa. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*.
- Sumpena, A. (2025). Hubungan literasi fisik dengan kesehatan siswa sekolah menengah. *Jurnal Sporta Saintika*.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.
- UNESCO. (2024). *Making every school a health-promoting school: Global standards and implementation guidance*. UNESCO.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: Volume 3*. World Health Organization.
- Wulan, N. C. (2023). Hubungan literasi fisik dengan kesehatan dan perkembangan personal remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.