

Program “GSS Cendekia”: Wujud Implementasi Dimensi Kesehatan Dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa Pada Pembelajaran Mendalam

I Wayan Numertayasa¹, Ni Putu Dipa Yanti^{2*}, I Komang Nada Kusuma³

¹⁻³ Institut Teknologi dan Pendidikan Markandeya Bali

* dipayantiii@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa melalui program Gerakan Sabtu Sehat (GSS) Cendekia. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Rendang. Sasaran utama program ini adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Rendang sebagai generasi muda yang perlu dibiasakan dengan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *Participatory Action Learning System* (PALS). Hasil pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa Program “GSS Cendekia: Wujud Implementasi Dimensi Kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa pada Pembelajaran Mendalam” berhasil dilaksanakan secara efektif meningkatkan kesadaran kesehatan siswa sekolah dasar. Hal ini dapat dibuktikan dari meningkatnya partisipasi dan antusiasme siswa dalam kegiatan senam sehat, tumbuhnya kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani, serta perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang tercermin dalam aktivitas keseharian mereka di sekolah.

Kata Kunci: *senam, kesehatan, profil lulusan, pembelajaran mendalam*

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kebiasaan, serta gaya hidup generasi muda. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dasar menjadi tempat pertama dan utama bagi anak-anak untuk belajar mengenal nilai-nilai kehidupan, termasuk pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran (Syafitri et al., 2024). Dasar hukum utama yang mengatur pendidikan karakter di Indonesia adalah Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. Regulasi ini mendapat dukungan melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2018 serta Peraturan Menteri Agama Nomor 2 Tahun 2020, yang masing-masing mengatur penerapan pendidikan karakter sesuai dengan lingkup kewenangannya. Selain itu, secara mendasar, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional mencakup pembentukan kepribadian yang kuat dan berkarakter sesuai jati diri bangsa. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, pendidikan diarahkan agar siswa mampu berkembang secara utuh, tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki kebiasaan hidup sehat, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penguatan pendidikan karakter

melalui aktivitas fisik menjadi bagian integral dari proses pembelajaran yang menyeluruh di sekolah dasar (Rohimah et al., 2024).

Gaya hidup sehat mencakup berbagai kebiasaan positif seperti menjaga pola makan, berolahraga teratur, cukup istirahat, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Saat ini, banyak anak sekolah dasar yang cenderung menghabiskan waktu di depan layar gawai atau televisi, sehingga aktivitas fisiknya menurun (Yasa et al., 2024). Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan jasmani dan menurunkan kebugaran tubuh, bahkan berdampak pada konsentrasi dan semangat belajar. Karena itu, menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini menjadi hal yang sangat penting. Sekolah memiliki peran strategis untuk memperkenalkan dan membiasakan gaya hidup sehat melalui kegiatan yang menarik, menyenangkan, dan terintegrasi dengan keseharian siswa (Intyaswati et al., 2025). Berdasarkan hal ini, melalui pembelajaran di kelas, penerapan gaya hidup sehat juga dapat dilakukan lewat kegiatan pengabdian, proyek berbasis 8 dimensi lulusan, seperti “Gerakan Sabtu Sehat”. Keterlibatan guru, orang tua, dan masyarakat menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sehat tersebut. Dengan kolaborasi yang baik, anak-anak tidak hanya memahami pentingnya kesehatan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Suyono et al. (2024) menjelaskan melalui pembiasaan yang konsisten dan menyenangkan, gaya hidup sehat dapat tumbuh menjadi bagian dari karakter siswa, sehingga mereka tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan berdaya saing tinggi di masa depan.

Salah satu kegiatan yang efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dasar adalah senam sehat (Pratiwi & Nugraheni, 2024). Kurniawan & Sugiarto (2019) menjelaskan bahwa senam sehat merupakan bentuk aktivitas jasmani yang mudah dilakukan, bersifat rekreatif, dan dapat diikuti oleh semua kalangan usia. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin di sekolah, terutama di pagi hari sebelum kegiatan belajar dimulai atau di hari-hari tertentu seperti Sabtu pagi. Hadjarati & Haryanto (2020) menyebutkan bahwa melalui program Gerakan Senam Sehat Sabtu Pagi, siswa dilatih untuk aktif bergerak, melatih kelincahan, serta meningkatkan semangat kebersamaan. Selain menjaga kebugaran tubuh, kegiatan ini juga mampu menciptakan suasana ceria dan penuh energi di lingkungan sekolah.

Delapan dimensi profil lulusan yang menjadi arah pengembangan karakter peserta didik meliputi, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, dan cinta tanah air. Seluruh dimensi tersebut dapat diintegrasikan melalui pelaksanaan program Gerakan Sabtu Sehat di sekolah (Asy’ari et al., 2024). Melalui kegiatan olahraga bersama, senam, dan edukasi gizi, siswa belajar mensyukuri kesehatan sebagai anugerah Tuhan (beriman dan bertakwa), menjaga kebersihan serta perilaku sehat (berakhlak mulia), dan bertanggung jawab atas kebugaran diri (mandiri). Aktivitas diskusi tentang manfaat gaya hidup sehat menumbuhkan kemampuan bernalar kritis, sementara keterlibatan siswa dalam merancang kegiatan membuat mereka lebih kreatif. Kegiatan yang dilakukan secara kelompok juga memperkuat semangat gotong royong dan sikap toleran terhadap perbedaan (berkebinekaan global). Selain itu, rasa cinta tanah air tercermin dalam upaya menjaga lingkungan sekolah yang bersih dan hijau sebagai bagian dari tanggung jawab warga negara yang baik. Dengan demikian, Gerakan Sabtu Sehat tidak hanya

menyehatkan jasmani, tetapi juga membentuk pribadi yang utuh sesuai delapan dimensi profil pelajar yang diharapkan.

Program senam sehat seperti Senam Anak Hebat, Senam Pelajar Indonesia, atau variasi senam anak lainnya terbukti bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak sekolah dasar. Gerakan senam yang bervariasi dapat melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot anak. Selain itu, musik yang mengiringi gerakan senam mampu membangkitkan semangat dan rasa gembira (Amanda & Bahfen, 2024). Dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam, anak-anak menjadi lebih disiplin, percaya diri, dan mampu bekerja sama dalam kelompok. Kegiatan ini juga mendukung proses pembelajaran karena anak yang bugar secara fisik umumnya memiliki konsentrasi dan motivasi belajar yang lebih tinggi (Amanda & Bahfen, 2024). Lebih dari sekadar aktivitas fisik, program senam sehat juga berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter dan pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Puspito et al., 2025). Melalui kegiatan ini, siswa belajar pentingnya menjaga kebugaran tubuh, menghargai kerja sama tim, serta menumbuhkan rasa sportivitas dan tanggung jawab terhadap diri sendiri (Anisa & Ramadan, 2021). Guru dapat memanfaatkan momen senam sehat untuk menanamkan nilai-nilai seperti disiplin waktu, semangat pantang menyerah, dan kegembiraan dalam bergerak. Selain itu, senam bersama dapat memperkuat hubungan sosial antar siswa serta menciptakan suasana sekolah yang lebih positif dan inklusif (Labudasari & Rochmah, 2021). Berdasarkan hal ini dapat diketahui, kegiatan senam sehat tidak hanya berkontribusi terhadap perkembangan fisik, tetapi juga mendukung pertumbuhan emosional, sosial, dan moral anak secara holistik.

Desa Rendang yang terletak di Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem, dikenal sebagai daerah dengan lingkungan yang masih alami dan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan. Namun, seiring berkembangnya teknologi dan perubahan pola hidup, anak-anak di wilayah ini mulai banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif. Hal ini juga terlihat di SD Negeri 3 Rendang, di mana sebagian siswa belum terbiasa melakukan olahraga rutin di luar jam pelajaran. Aktivitas fisik mereka sebagian besar terbatas pada jam pelajaran pendidikan jasmani. Minimnya kegiatan bersama yang mendorong gaya hidup aktif membuat kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran tubuh masih rendah. Kondisi ini menjadi latar belakang pentingnya program pembiasaan yang dapat menumbuhkan semangat hidup sehat di sekolah.

Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa siswa SD Negeri 3 Rendang masih kurang termotivasi untuk berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik belum menjadi bagian dari rutinitas mereka, dan sebagian besar anak lebih tertarik pada kegiatan yang bersifat pasif seperti bermain gawai. Selain itu, belum ada kegiatan sekolah yang secara konsisten mengintegrasikan olahraga dengan pembiasaan gaya hidup sehat. Kegiatan senam yang pernah dilakukan masih bersifat insidental dan belum terprogram dengan baik. Akibatnya, tingkat kebugaran jasmani siswa relatif rendah, semangat belajar mudah menurun, dan lingkungan sekolah terasa kurang hidup. Kondisi ini menandakan perlunya langkah konkret untuk menghidupkan kembali semangat hidup sehat melalui aktivitas yang menyenangkan, rutin, dan melibatkan seluruh warga sekolah.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan di atas, tim pengabdian bersama pihak sekolah menggagas program “Senam Sehat Sabtu Pagi”. Program ini dirancang untuk menjadi kegiatan rutin yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru setiap akhir pekan. Setiap

pelaksanaan kegiatan menampilkan variasi gerakan senam yang berbeda, seperti Senam Anak Hebat, Senam Pelajar Indonesia, hingga senam kreasi lokal yang diiringi musik daerah. Selain berolahraga bersama, kegiatan ini disertai dengan edukasi singkat mengenai manfaat olahraga, pentingnya menjaga kebersihan diri, serta penerapan pola makan seimbang. Pendekatan yang menyenangkan ini diharapkan dapat menumbuhkan motivasi siswa untuk bergerak aktif, menanamkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat, dan memperkuat budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan program pengabdian yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, terdapat beberapa penelitian relevan yang mendukung program ini. Pertama, penelitian oleh Darmoko et al. (2022) berjudul “Penerapan Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo” menunjukkan bahwa kegiatan edukatif dan praktik kebersihan seperti mencuci tangan, memilah sampah, serta olahraga bersama berhasil meningkatkan kesadaran siswa hingga 99,99%. Kedua, penelitian oleh Hamidah et al. (2024) berjudul “Analisis Penerapan Program Sekolah Sehat dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa tentang Pentingnya Menjaga Lingkungan di SDN Kebon Jeruk 08” oleh *Fitria Hamidah, Luthfia Rosidin, Nasywa Nathania, dan Ranita Fitri* (2024) menemukan bahwa kegiatan senam, penyuluhan kesehatan, dan pengelolaan sampah berhasil menumbuhkan perilaku hidup bersih melalui sinergi antara sekolah dan orang tua. Ketiga, penelitian oleh Jelita & Adri (2024) “Upaya Meningkatkan Karakter Kepedulian terhadap Kebersihan Lingkungan Sekolah melalui Pendidikan Lingkungan Hidup di SD Negeri 4 Merapi Barat” menegaskan bahwa kegiatan *Jum’at Bersih, Jum’at Sehat, dan Jum’at Berbagi* mampu menumbuhkan tanggung jawab, kepedulian, dan kerja sama siswa dalam menjaga lingkungan. Ketiga penelitian tersebut menjadi pijakan konseptual bagi pengembangan program “GSS Cendekia”, yang menghadirkan inovasi dengan mengintegrasikan dimensi kesehatan ke dalam delapan dimensi profil pelajar Pancasila, sehingga kegiatan kesehatan di sekolah tidak hanya membentuk perilaku, tetapi juga memperkuat nilai spiritual, sosial, dan intelektual siswa melalui pembelajaran mendalam yang berkelanjutan.

Program pengabdian ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa melalui program Gerakan Sabtu Sehat (GSS) Cendekia. Secara khusus, program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, menumbuhkan semangat kebersamaan di antara warga sekolah, serta menciptakan suasana belajar yang lebih positif dan berenergi. Melalui kegiatan rutin ini, diharapkan siswa mampu memahami bahwa menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dari proses belajar dan kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, program ini juga diharapkan menjadi model kegiatan pembiasaan sehat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah-sekolah lain di wilayah Desa Rendang dan sekitarnya, sebagai langkah kecil menuju generasi muda yang lebih sehat, aktif, dan berkarakter.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Rendang, yang berlokasi di Desa Rendang, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Sasaran utama program ini adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Rendang sebagai generasi muda yang perlu dibiasakan dengan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Selain

siswa, guru dan kepala sekolah juga dilibatkan sebagai fasilitator dan pendamping agar program dapat terlaksana secara berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *Participatory Action Learning System* (PALS) sebagaimana dikembangkan oleh Santoso et al. (2025), dengan adaptasi terhadap konteks pendidikan dasar. Pendekatan ini dipilih karena menekankan partisipasi aktif peserta dalam proses belajar dan aksi nyata di lapangan, sehingga sangat sesuai untuk kegiatan yang bersifat edukatif, kolaboratif, dan aplikatif di lingkungan sekolah.

Metode PALS dalam kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahap utama yang saling berkaitan, yaitu identifikasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Keempat tahapan tersebut dirancang secara berurutan dan berkesinambungan agar program tidak hanya berfokus pada kegiatan senam semata, tetapi juga pada proses pembelajaran dan refleksi yang dapat menumbuhkan kesadaran hidup sehat di kalangan siswa. Pertama, tahap identifikasi dilakukan melalui observasi awal dan wawancara dengan guru serta siswa untuk mengetahui kondisi kebugaran, minat olahraga, dan penerapan gaya hidup sehat di sekolah. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki rutinitas olahraga di luar jam pelajaran dan kegiatan senam belum terlaksana secara teratur. Informasi ini menjadi dasar penyusunan program yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Tahap kedua, yaitu perencanaan mencakup penyusunan rancangan kegiatan Senam Sehat Sabtu Pagi secara kolaboratif antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Disusun jadwal pelaksanaan, pemilihan jenis senam seperti Senam Anak Hebat, Senam Nangun Sat Kerti Loka, dan senam kreasi daerah, serta penyiapan media edukatif berupa poster manfaat olahraga dan gaya hidup sehat. Pembagian peran antara guru dan tim dilakukan agar kegiatan berjalan efektif dan menyenangkan. Tahap ketiga, pelaksanaan merupakan inti kegiatan, di mana senam dilaksanakan rutin setiap Sabtu pagi dengan melibatkan seluruh warga sekolah. Kegiatan diawali pemanasan, senam bersama dengan musik ceria, serta pendinginan. Tim pengabdian juga menyisipkan edukasi ringan seperti kuis manfaat olahraga dan praktik hidup sehat. Melalui kegiatan ini, siswa belajar aktif sambil berolahraga dan membangun semangat kebersamaan. Keempat, tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui observasi partisipasi siswa dan wawancara dengan guru. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan antusiasme siswa, tumbuhnya kesadaran pentingnya olahraga, serta terciptanya suasana sekolah yang lebih sehat dan energik. Refleksi bersama pihak sekolah digunakan sebagai dasar penyempurnaan dan keberlanjutan program di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Program GSS Cendekia (Gerakan Senam Sehat Cendekia) dilaksanakan sebagai bentuk implementasi dimensi kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa melalui pendekatan *Participatory Action Learning System* (PALS). Pendekatan ini menekankan kolaborasi aktif antara tim pengabdian, guru, dan siswa dalam proses pembelajaran yang berorientasi pada tindakan reflektif dan perubahan perilaku. Melalui empat tahap utama, identifikasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, program ini tidak hanya difokuskan pada rutinitas olahraga semata, tetapi juga diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat, membangun semangat kebersamaan, serta mengintegrasikan nilai-nilai

Profil Pelajar Pancasila seperti gotong royong, kemandirian, dan bernalar kritis dalam konteks pembelajaran mendalam (*deep learning*).

Pada tahap awal, yaitu tahap identifikasi menjadi fondasi utama dalam perumusan arah dan strategi pelaksanaan program. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru serta siswa, diperoleh data bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan olahraga di luar jam pelajaran dan kegiatan senam di sekolah belum berjalan secara rutin. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani serta minimnya implementasi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Melalui analisis ini, tim pengabdian mampu memetakan kebutuhan prioritas siswa yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan sosial. Hasil tahap identifikasi ini memperlihatkan pentingnya pendekatan partisipatif, di mana data empiris menjadi dasar dalam mengembangkan program yang relevan dengan karakteristik siswa dan kondisi sekolah. Secara konseptual, tahap ini mencerminkan dimensi “berkebinekaan global” dan “bernalar kritis” dari Profil Lulusan, karena siswa diajak untuk mengenali perbedaan kebiasaan hidup dan menilai dampaknya terhadap kesehatan diri.

Tahap perencanaan dilaksanakan secara kolaboratif antara tim pengabdian dan pihak sekolah, melibatkan guru olahraga serta perwakilan siswa dalam penyusunan rancangan kegiatan Senam Sehat Sabtu Pagi. Pada tahap ini disusun jadwal pelaksanaan, dipilih jenis-jenis senam yang sesuai dengan karakteristik usia anak seperti Senam Anak Hebat, Senam Nangun Sat Kerti Loka, dan senam kreasi daerah, serta disiapkan media edukatif berupa poster manfaat olahraga dan gaya hidup sehat. Pembagian peran dilakukan secara jelas untuk memastikan keberlangsungan kegiatan tanpa ketergantungan penuh pada tim pelaksana. Dari sisi pembelajaran mendalam, tahap perencanaan menumbuhkan kemampuan berpikir reflektif, kolaboratif, dan tanggung jawab sosial. Kegiatan ini memperkuat dimensi “gotong royong”, “mandiri”, dan “kreatif”, karena siswa dan guru terlibat langsung dalam menciptakan kegiatan yang relevan dengan konteks budaya lokal serta menanamkan nilai kebugaran jasmani sebagai bagian dari keseharian belajar.



Gambar 1. Kegiatan Gerakan Senam Sabtu Sehat

Pelaksanaan program GSS Cendekia menjadi inti kegiatan, di mana senam sehat dilaksanakan rutin setiap Sabtu pagi dan diikuti oleh seluruh warga sekolah. Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan sesi senam bersama diiringi musik yang ceria, kemudian ditutup dengan pendinginan. Tim pengabdian menyisipkan unsur pembelajaran kontekstual melalui kuis ringan tentang manfaat olahraga dan praktik gaya hidup sehat. Kegiatan ini bukan hanya melatih kebugaran fisik, tetapi juga mengasah kemampuan sosial, emosional, dan kognitif siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan. Dari hasil observasi, tampak adanya peningkatan partisipasi siswa, antusiasme yang tinggi, serta terciptanya suasana sekolah yang lebih hidup dan positif. Secara konseptual, tahap pelaksanaan ini mencerminkan keterpaduan dimensi “beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME”, “bergotong royong”, dan “berkebinekaan global”, karena kegiatan dilakukan dalam semangat kebersamaan, sportivitas, dan penghargaan terhadap keberagaman budaya senam lokal. Dengan demikian, GSS Cendekia berperan sebagai media pembelajaran mendalam yang menghubungkan aspek fisik, sosial, dan nilai spiritual dalam satu kesatuan aktivitas bermakna.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan melalui observasi, refleksi, dan wawancara dengan guru serta siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh gambaran adanya peningkatan kesadaran dan antusiasme siswa terhadap kegiatan olahraga, ditunjukkan oleh partisipasi yang meningkat setiap minggunya. Guru juga melaporkan perubahan positif pada sikap dan kebiasaan siswa yang mulai aktif berolahraga di rumah maupun di sela waktu luang. Selain itu, evaluasi memperlihatkan terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih sehat, dinamis, dan inklusif. Refleksi bersama antara tim pengabdian dan pihak sekolah menghasilkan rekomendasi untuk menjadikan kegiatan senam sehat sebagai rutinitas sekolah yang berkelanjutan. Tahapan ini menegaskan pentingnya refleksi berkelanjutan sebagai bagian dari *deep learning*, di mana pengalaman belajar tidak berhenti pada kegiatan, melainkan berkembang menjadi kesadaran dan komitmen jangka panjang. Dalam konteks Profil Lulusan, evaluasi ini memperkuat dimensi “reflektif” dan “mandiri”, yang menjadi ciri pembelajar sepanjang hayat.

Berdasarkan temuan di atas, dapat diketahui bahwa program GSS Cendekia berhasil menciptakan sinergi antara kegiatan fisik, pembelajaran reflektif, dan penguatan karakter. Setiap tahapnya menunjukkan proses transformasi dari pengenalan masalah menuju perubahan perilaku sehat yang terinternalisasi dalam diri siswa. Program ini membuktikan bahwa dimensi kesehatan dapat diimplementasikan secara konkret dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa melalui kegiatan yang menyenangkan, partisipatif, dan bermakna, sekaligus memperkuat paradigma pembelajaran mendalam yang menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab sosial peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat diketahui bahwa Program “GSS Cendekia: Wujud Implementasi Dimensi Kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa pada Pembelajaran Mendalam” berhasil dilaksanakan secara efektif meningkatkan kesadaran kesehatan siswa sekolah dasar. Hal ini dapat dibuktikan dari meningkatnya partisipasi dan antusiasme siswa dalam kegiatan senam sehat, tumbuhnya kesadaran

terhadap pentingnya kebugaran jasmani, serta perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang tercermin dalam aktivitas keseharian mereka di sekolah. Selain itu, keberhasilan program ini juga tampak dari keterpaduan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang terimplementasi secara nyata dalam setiap tahap kegiatan, seperti gotong royong, kemandirian, kreativitas, reflektif, dan bernalar kritis. Melalui kegiatan GSS Cendekia, siswa tidak hanya belajar menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mengembangkan karakter positif, keterampilan sosial, dan sikap tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan. Dengan demikian, program ini membuktikan bahwa dimensi kesehatan dapat menjadi pintu masuk strategis dalam mengintegrasikan pembelajaran mendalam yang holistik—menggabungkan aspek pengetahuan, keterampilan, dan nilai, untuk membentuk profil lulusan yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Sejalan dengan simpulan di atas, adapun beberapa saran yang penulis dapat berikan. Pertama, disarankan agar kegiatan GSS Cendekia dijadikan rutinitas sekolah yang berkelanjutan dengan jadwal yang konsisten setiap minggu, sehingga kesadaran dan kebiasaan hidup sehat siswa dapat terinternalisasi lebih kuat dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, perlu dilakukan pengembangan variasi senam dan media edukatif yang lebih kreatif, seperti senam tematik, permainan kebugaran, atau integrasi teknologi digital, untuk menjaga motivasi siswa tetap tinggi dan mengakomodasi berbagai minat serta kemampuan fisik siswa. Ketiga, dianjurkan adanya pelibatan orang tua dan komunitas sekolah dalam mendukung kegiatan ini, misalnya melalui workshop gaya hidup sehat atau partisipasi dalam senam keluarga, sehingga pembelajaran kesehatan tidak terbatas di lingkungan sekolah saja, tetapi juga diperluas ke rumah dan masyarakat. Keempat, evaluasi dan refleksi kegiatan perlu dilakukan secara berkala dan terdokumentasi, sehingga hasil pemantauan dapat menjadi dasar pengambilan keputusan untuk penyempurnaan program, penyesuaian strategi pembelajaran mendalam, dan penguatan nilai-nilai Profil Lulusan Siswa secara menyeluruh. Dengan penerapan saran-saran ini, GSS Cendekia diharapkan dapat semakin efektif dalam membentuk generasi siswa yang sehat, aktif, kreatif, dan berkarakter sesuai dengan 8 Dimensi Profil Lulusan.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada Institut Teknologi dan Pendidikan Markandeya Bali atas dukungan akademik, pendampingan, dan fasilitasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada Pemerintah Desa Rendang dan seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan penuh selama kegiatan berlangsung, serta kepada SD Negeri 3 Rendang sebagai mitra pelaksanaan program di lingkungan pembelajaran. Melalui sinergi tersebut, PROGRAM “GSS CENDEKIA”: Wujud Implementasi Dimensi Kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan Siswa pada Pembelajaran Mendalam dapat berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta didik serta masyarakat. Semoga kolaborasi ini terus berlanjut demi peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan generasi muda.

Referensi

- Amanda, A., & Bahfen, M. (2024). Manfaat dan Teknik Terkini dalam Senam Lantai untuk Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan. *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah FIP UMJ*.
- 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>
- Asy'ari, A. H., Irsu, A. F., Mujiono, A. P., & Putricia, A. R. (2024). Dimensi dan Tantangan : Implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 22224–22233.
- Darmoko, M., Ulfa, S. N., & Dwi Yulianti, N. (2022). Penerapan Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Abdi Bhayangkara UBHARA Surabaya*, 4(1), 2022.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10.
- Hamidah, F., Rosidin, L., Nathania, N., & Fitri, R. (2024). Analisis Penerapan Program Sekolah Sehat Dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Tentang Pentingnya Menjaga Lingkungan di SDN Kebon Jeruk o8. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(03), 2232–2246.
- Intyaswati, D., Tia Saputra, W., Maryam, S., & Setiadarma, A. (2025). Pembiasaan Sholat Dhuha untuk Pembentukan Karakter dan Disiplin Siswa Madrasah Ibtidaiyah Khoirul Huda Depok dengan Metode Participatory Action Research (PAR). *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 102–108. <https://ejournal.smart-scienti.com/index.php/Smart-Dedication>
- Jelita, J., & Adri, H. T. (2024). Upaya Meningkatkan Karakter Kepedulian Terhadap Kebersihan Lingkungan Sekolah Melalui Pendidikan Lingkungan Hidup di SD Negeri 4 Merapi Barat. *Didaktik Global: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 1(2), 28–41.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Malang: Wineka Media.
- Labudasari, E., & Rochmah, E. (2021). Peran Budaya Sekolah Dalam Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Prodi PGSD-FKIP Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Pratiwi, A. F., & Nugraheni, N. (2024). Pembiasaan Senam di Sekolah Dasar Dalam Mewujudkan Tujuan Ketiga dari Program Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 81–85. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11169893>
- Puspito, A. N., Ubaidillah, M., Verizkyani, N. G., Memmase, L. D., Khofia, A. A. N., Muhammad, Abd. R., & Kamalin, S. N. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa SD Negeri Kretek 1 Mengenai Pola Hidup Sehat, Gizi Seimbang, dan Bahaya Malnutrisi. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(1), 262–273. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.1243>
- Rohimah, I., Rafiadilla, J., & Patras, Y. E. (2024). Implementasi Pendidikan Inklusi Pada Jenjang Pendidikan Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 10(1), 534–556. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v10i1.3250>

- Santoso, A., Saifudin, S., & Sulistyawati, A. I. (2025). Membumikan Metode PALS pada Digitalisasi Pengelolaan Dasar Keuangan Form UMKM Mranggen Demak. *Buletin Abdi Masyarakat*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.47686/bam.v5i2.752>
- Suyono, Harahap, M. A. P. K., Megarani, O., & Simanjuntak, A. Z. (2024). Implementasi Program Pendidikan Kesehatan dan Olahraga Terstruktur dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa di MIS Hanif Al-Fikri. *Journal Of Social Science Research*, 4, 17017–17023.
- Syafitri, N. A., Hanani, N. S., Devi, N. I., Akhyar, N. M., & Simbolon, N. A. M. Y. (2023). Pengkajian Perspektif Karl Marx dalam Manajemen Pendidikan: Analisis terhadap Ketidaksetaraan Sosial dalam Sistem Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 2(1), 182–196. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i1.1188>
- Yasa, I. K. A., Wahyuni, I. G. A. D., Ardiyasa, I. P., Palguna, I. K. E., Juliawan, I. N., & Darmayoga, I. K. A. (2024). Pelatihan Dan Pembinaan Tari Topeng Sidhakarya Dan Tata Rias Di Yayasan Taksu Tri Datu Nusa Penida: Upaya Pelestarian Seni Tradisi Dalam Konteks Pendidikan Karakter. *PANAKAWAN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 58–70.