

PENYULUHAN KESEHATAN DAN AKTIVITAS FISIK BERSAMA ANAK JALANAN DALAM MEWUJUDKAN SDGs DAN PANCASILA SILA KE-3

**Chalista Cheryl Yonatha¹, Angelica Crystalina², Sherly Marcellina³,
Ferdy Anthonius^{4*}, & Christian Siregar⁵**

^{1,2,&3}Program Studi Akuntansi, Fakultas *School of Accounting*, Universitas Bina Nusantara, Jalan Jalur Sutera Barat, Tangerang, Banten 15143, Indonesia

⁴*Buddhist Religious Education*, Institut Nalanda, Jalan Pulo Gebang Nomor 107, Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950, Indonesia

⁵*Character Building Development Center (CBDC)*, Universitas Bina Nusantara, Jalan Jalur Sutera Barat, Tangerang, Banten 15143, Indonesia

*Email: ferdyanthonius@nalanda.ac.id

Submit: 09-01-2026; Revised: 25-01-2026; Accepted: 26-01-2026; Published: 31-01-2026

ABSTRAK: Penyuluhan kesehatan dan aktivitas fisik merupakan salah satu upaya dalam menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan pola hidup sehat, khususnya untuk kelompok rentan seperti anak jalanan. Artikel ini merupakan artikel pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak jalanan tentang pola hidup sehat dan menumbuhkan kebiasaan aktivitas fisik sederhana. Program ini juga selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) nomor 3 yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Kegiatan ini juga membantu memperkuat nilai kebersamaan dan persatuan sebagaimana terkandung dalam Pancasila Sila ke-3, "Persatuan Indonesia". Pendekatan aktivitas ini yaitu dengan adanya edukasi kesehatan dasar mengenai pentingnya kesehatan fisik, senam bersama, serta lomba-lomba yang mempengaruhi fisik. Lomba-lomba tersebut antara lain kegiatan senam bersama, *mingle squid game*, dan tebak gaya. Metode pengabdian dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, yang meliputi pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, penyampaian materi edukasi kesehatan, aktivitas fisik interaktif berupa senam dan permainan sederhana, serta *post-test* sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman sebesar 21,7% mengenai pentingnya kesehatan dan aktivitas-aktivitas fisik sederhana, disertai tumbuhnya sikap kebersamaan. Kegiatan ini memberikan kontribusi praktis dalam penyuluhan edukasi kesehatan *non-formal* bagi kelompok marginal, serta memperkuat pengabdian implementasi masyarakat sesuai dengan nilai Pancasila dan prinsip SDGs.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Anak Jalanan, Pancasila Sila ke-3, Penyuluhan Kesehatan, SDGs.

ABSTRACT: Health and physical activity counseling is one of the efforts to raise awareness and healthy lifestyle habits, especially for vulnerable groups such as street children. This article is a community service article based on participatory education that aims to increase street children's knowledge about healthy lifestyles and foster simple physical activity habits. This program is also in line with Sustainable Development Goals (SDGs) number 3, namely a healthy and prosperous life. This activity also helps strengthen the values of togetherness and unity as contained in the 3rd principle of Pancasila, "Indonesian Unity". The approach to this activity is through basic health education about the importance of physical health, group exercise, and competitions that affect physical health. These competitions include group exercise activities, *mingle squid games*, and guessing styles. The service method is carried out through an educational and participatory approach, which includes filling out a *pre-test* to measure participants' initial knowledge, delivering health education materials, interactive physical activities in the form of simple exercises and games, and a *post-test* as an evaluation instrument to measure the increase in participants' understanding. The results of this activity showed a 21.7% increase in average understanding of the importance of health and simple physical activities, accompanied by a growing sense of community. This activity provided a practical contribution to non-formal health education for marginalized groups and



strengthened community service implementation in accordance with Pancasila values and the principles of the SDGs.

Keywords: *Physical Activity, Street Children, Pancasila 3rd Principle, Health Education, SDGs.*

How to Cite: Yonatha, C. C., Crystalina, A., Marcellina, S., Anthonius, F., & Siregar, C. (2026). Penyuluhan Kesehatan dan Aktivitas Fisik Bersama Anak Jalanan dalam Mewujudkan SDGs dan Pancasila Sila ke-3. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 448-457. <https://doi.org/10.36312/nuras.v6i1.999>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

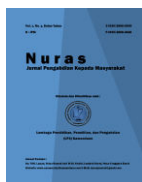
PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas manusia. Menurut *World Health Organization* (2020), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Namun, pada kenyataannya tidak semua lapisan masyarakat memiliki kesempatan yang sama untuk memperoleh pengetahuan serta fasilitas kesehatan yang memadai, terutama kelompok rentan seperti anak jalanan yang hidup dalam kondisi serba terbatas.

Anak jalanan sering menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, antara lain gizi yang kurang seimbang, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik (Setyawati & Kurniawan, 2021). Di Indonesia, jumlah anak jalanan masih menjadi perhatian serius. Berdasarkan data Kementerian Sosial Republik Indonesia (2023), terdapat lebih dari 16.000 anak jalanan yang tersebar di berbagai kota besar, termasuk Jakarta. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peran berbagai pihak, baik pemerintah, lembaga pendidikan, maupun masyarakat, dalam memberikan edukasi kesehatan kepada kelompok ini.

Salah satu lembaga yang berperan dalam memberikan pendidikan informal bagi anak jalanan adalah Sekolah Alternatif Anak Jalanan (SAAJA). Melalui berbagai kegiatan edukatif, SAAJA menjadi wadah pembelajaran yang mendukung perkembangan pengetahuan dan keterampilan anak jalanan, termasuk dalam aspek kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan “Penyuluhan Kesehatan dan Aktivitas Fisik Bersama Anak Jalanan dalam Rangka Mewujudkan SDGs dan Pancasila Sila ke-3” dirancang sebagai bentuk kepedulian terhadap kondisi kesehatan anak-anak di SAAJA.

Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif, tidak hanya melalui penyampaian materi kesehatan, tetapi juga melalui aktivitas fisik seperti senam bersama dan permainan edukatif. Pendekatan tersebut bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga materi kesehatan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan ke-3 yaitu *Good Health and Well-being*, yang menekankan pentingnya menjamin kehidupan yang sehat dan sejahtera bagi semua usia (United Nations, 2022).



Nilai Pancasila sila ke-3, yaitu Persatuan Indonesia, juga tercermin dalam pelaksanaan kegiatan ini melalui semangat kebersamaan, kerja sama, dan interaksi positif antara mahasiswa dan anak-anak jalanan. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan metode interaktif mampu meningkatkan kesadaran serta kebiasaan hidup sehat pada anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi rendah (Cecchetto *et al.*, 2017; Gautam *et al.*, 2023; Møller *et al.*, 2024).

Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik berbasis permainan yang disesuaikan dengan karakteristik anak jalanan di SAAJA. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap pentingnya kesehatan, menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, serta memperkuat rasa kebersamaan. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengkaji pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan aktivitas fisik sebagai upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat pada anak jalanan, sekaligus mendukung pencapaian SDGs dan penguatan nilai Pancasila Sila ke-3.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SAAJA (Sekolah Alternatif Anak Jalanan) yang berlokasi di Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan. Terdapat beberapa masalah yang menjadi dasar tujuan dari kegiatan ini, yaitu kelompok yang rentan seperti anak jalanan sering kali mengalami gizi yang kurang seimbang, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Dengan berbagai permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu membagikan soal *pre-test*, presentasi tentang edukasi kesehatan, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti senam dan permainan yang melibatkan gerak fisik, membagikan soal *post-test*, serta pembagian makanan bergizi. Beberapa kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan anak jalanan atas pentingnya menjaga kesehatan melalui membiasakan makan makanan bergizi dan kegiatan fisik yang mudah dan menyenangkan sehingga dapat menciptakan keberlanjutan dan masalah kesehatan dapat teratasi.

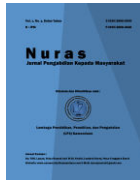
Tahap Persiapan

Tahapan persiapan ini diawali dengan mencari lokasi yang sesuai agar kegiatan ini dapat memberikan dampak kemajuan dan tepat sasaran. Setelah menentukan lokasi, dilakukan koordinasi dengan pihak SAAJA untuk mendapatkan informasi yang lebih rinci tentang situasi di sana serta menyesuaikan tanggal untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Dengan informasi yang didapatkan, dilakukan perancangan dan berbagai persiapan untuk kegiatan seperti menyiapkan soal *pre-test* dan *post-test*, mengumpulkan materi kesehatan untuk dipresentasikan, menyiapkan lagu senam dan permainan yang cocok untuk anak-anak, serta memilih menu makanan sehat untuk anak-anak.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Membagikan Soal Pre-test

Kegiatan ini diawali dengan membagikan lembar pertanyaan *pre-test* ke anak-anak di SAAJA dan menjelaskan setiap soal yang telah disiapkan, karena



sebagian anak-anak di SAAJA masih belum lancar membaca. Dengan adanya penjelasan mengenai soal-soal *pre-test*, maksud dari setiap pertanyaan dapat dimengerti dan tersampaikan dengan baik. Tujuan dilakukan *pre-test* ini adalah untuk mengukur seberapa banyak pengetahuan anak-anak jalanan di SAAJA tentang pola hidup sehat, sekaligus dapat mengetahui kebiasaan pola hidup mereka di rumah.

Presentasi Edukasi Kesehatan

Setelah anak-anak SAAJA menjawab seluruh pertanyaan *post-test*, presentasi tentang edukasi kesehatan dilakukan selama beberapa menit untuk memberi pengetahuan tentang kesehatan. Materi yang disampaikan dalam presentasi memuat tentang cara menjalankan pola hidup yang sehat dan pentingnya untuk menjaga kesehatan. Presentasi disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh anak-anak SAAJA. Hal ini dikarenakan anak-anak di SAAJA masih berumur sekitar 4 sampai dengan 6 tahun.

Kegiatan Senam dan Permainan Fisik

Setelah menjelaskan materi melalui presentasi, seluruh anak-anak SAAJA dikumpulkan untuk melakukan senam. Kegiatan senam ini dilakukan bersama dengan memutar 3 musik senam yang berbeda, yaitu senam pinguin dengan lagu *Ievan Polkka*, senam Maumere, dan juga senam Sehat Gembira. Ketiga senam tersebut sangat cocok untuk anak-anak karena terkesan ceria dan menyenangkan. Anak-anak SAAJA melakukan senam dengan mengikuti arahan gerakan fisik yang telah dicontohkan dari awal sampai selesai.

Setelah selesai, terdapat beberapa permainan yang melibatkan aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh anak-anak SAAJA. Permainan pertama adalah permainan “*mingle*” yang terinspirasi dari drama serial *Squid Game*, yang dimana kegiatan ini dilakukan dengan membuat sebuah lingkaran besar yang terdiri dari seluruh anak-anak SAAJA. Permainan ini dimulai dengan memutar lagu, selama lagu belum berhenti maka seluruh peserta harus terus berjalan membuat pola lingkaran sambil memegang pundak peserta lain di depannya. Saat lagu dihentikan, peserta harus membuat kelompok yang jumlahnya sesuai yang telah disebutkan oleh moderator. Permainan ini sangat cocok untuk anak-anak, karena permainan ini dapat membangun konsentrasi, kekompakan, dan juga melibatkan aktivitas fisik. Secara tidak langsung, permainan ini dapat menciptakan efek jangka panjang karena bisa dilakukan kembali oleh anak-anak yang dapat menambah kegiatan fisik mereka.

Permainan yang selanjutnya adalah permainan tebak gaya yang merupakan permainan sederhana yang melibatkan peserta untuk membuat gerakan-gerakan yang harus ditebak oleh peserta yang lain. Permainan ini dilakukan dengan membuat beberapa kelompok yang terdiri dari sekitar 5 atau 6 orang lalu menentukan seseorang untuk menjadi ketua. Masing-masing ketua kelompok memperagakan kata yang telah diberikan. Kelompok yang terlebih dahulu selesai dan menebak dengan benar akan menjadi pemenang dari permainan ini. Selain dapat meningkatkan kegiatan fisik, beberapa permainan ini juga membawa beberapa hal positif karena melibatkan kreativitas, nilai kekeluargaan, memperkuat interaksi sosial mereka, serta nilai kerjasama dalam tim. Permainan ini juga menciptakan suasana yang menyenangkan dan penuh tawa.



Membagikan Soal Post-test

Setelah melaksanakan beberapa kegiatan permainan, anak-anak SAAJA diberikan lembar pertanyaan untuk *post-test*. Tujuannya adalah untuk menguji kemampuan anak-anak di SAAJA, apakah mereka sudah benar paham dan memperhatikan proses presentasi dengan baik. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan, jika sebagian besar soal yang dijawab di *pre-test* sebelumnya salah, namun di hasil jawaban *post-test* jawabannya sudah tepat, maka dapat disimpulkan bahwa materi presentasi sudah dipahami dengan baik dan kegiatan yang dilakukan telah menambah pengetahuan anak-anak SAAJA, begitu juga dengan sebaliknya.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas dan keberhasilan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di SAAJA. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh anak-anak SAAJA. Perbandingan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman anak-anak mengenai pola hidup sehat, pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan. Dengan keaktifan mengikuti senam, kemampuan bekerja sama dalam permainan, serta interaksi sosial yang baik antar anak dapat disimpulkan bahwa kegiatan dapat diterima dengan baik dan berjalan secara efektif.

Tahap tindak lanjut dilakukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Bentuk tindak lanjut yang dilakukan adalah memberikan rekomendasi kepada pihak SAAJA agar kegiatan senam dan permainan fisik sederhana dapat dilakukan secara rutin sebagai bagian dari aktivitas harian anak-anak, serta memberikan rekomendasi agar anak diberikan kebebasan dalam memilih permainan fisik yang ingin dilakukan. Dengan demikian, anak-anak merasa bahwa aktivitas fisik merupakan hal yang menyenangkan dan dapat membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan kesehatan dan aktivitas ini menunjukkan hasil yang positif. Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 72,6%, dan setelah kegiatan meningkat menjadi 94,3% pada *post-test* atau mengalami peningkatan sebesar 21,7%. Kenaikan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait pengetahuan dasar kesehatan setelah diberikan pemaparan materi dan aktivitas fisik sederhana.

Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan konsep kesehatan dari *World Health Organization* (2020) yang menekankan bahwa kesehatan tidak hanya sekedar tidak sakit, tetapi juga menyangkut kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Anak jalanan sering tidak memiliki akses untuk mendapatkan pengetahuan dan fasilitas yang mendukung ketiga aspek tersebut. Karena itu, kegiatan seperti ini membantu mereka mendapatkan pemahaman yang selama ini mungkin belum pernah mereka dapatkan.

Tabel 1. Rata-rata Banyak Anak yang Menjawab Benar dalam *Pre-test* dan *Post-test*.

No.	Pertanyaan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
1	Pertanyaan 1	90.3	96.8
2	Pertanyaan 2	83.9	96.8
3	Pertanyaan 3	77.4	87.1
4	Pertanyaan 4	51.6	93.5
5	Pertanyaan 5	64.5	93.5
6	Pertanyaan 6	41.9	93.5
7	Pertanyaan 7	71.0	93.5
8	Pertanyaan 8	100	100
Rata-rata		72.6	94.3

Berdasarkan Tabel 1, peningkatan terjadi pada hampir seluruh indikator pertanyaan. Tujuh dari delapan pertanyaan mengalami peningkatan persentase jawaban benar dan satu pertanyaan menunjukkan hasil yang konsisten sejak *pre-test*. Secara umum, hasil ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan dikombinasikan dengan aktivitas fisik sederhana mampu meningkatkan pemahaman anak-anak terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Secara tematik, peningkatan pengetahuan anak dapat dikelompokkan ke dalam tiga indikator utama, yaitu: 1) kebersihan diri, meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, mandi, dan menyikat gigi; 2) pola makan sehat, meliputi pemilihan makanan sehat dan kebiasaan sebelum makan; dan 3) aktivitas fisik dan gaya hidup sehat, meliputi olahraga, minum air yang cukup, dan manfaat aktivitas fisik.

Peningkatan pemahaman terlihat pada indikator kebersihan diri dasar. Pada pertanyaan nomor dua terkait kebiasaan sebelum makan, persentase jawaban benar meningkat dari 83,9% pada *pre-test* menjadi 96,8% pada *post-test*. Hal ini menunjukkan sebagian anak telah memiliki pengetahuan awal, kegiatan penyuluhan mampu memperkuat dan meluruskan pemahaman anak mengenai pentingnya mencuci tangan sebelum makan.

Peningkatan yang cukup signifikan juga terlihat pada pertanyaan nomor empat mengenai kebutuhan minum air dalam sehari. Persentase jawaban benar meningkat dari 51,6% pada *pre-test* menjadi 93,5% pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 41,9%. Data ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan masih terdapat miskonsepsi terkait kebutuhan cairan harian, yang kemudian dapat diperbaiki melalui edukasi kesehatan. Indikator kebersihan diri lainnya, seperti frekuensi mandi dan menyikat gigi, juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pengetahuan tentang frekuensi menyikat gigi meningkat dari 41,9% menjadi 93,5%, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan.

Diskusi

Peningkatan skor *post-test* yang ditunjukkan pada Tabel 1 mengindikasikan bahwa metode penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak SAAJA. Anak usia dini usia 4-6 tahun cenderung lebih mudah memahami materi apabila disampaikan melalui pendekatan konkret dan interaktif dibandingkan metode teoritis semata. Oleh karena itu, penyampaian materi yang sederhana, disertai contoh nyata dan aktivitas fisik, menjadi pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif dan motorik anak usia dini.

Temuan dalam kegiatan pengabdian ini relevan dengan kondisi anak jalanan sebagai kelompok rentan yang masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan. Anak jalanan umumnya mengalami keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya aktivitas fisik yang terstruktur. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Data nasional menunjukkan bahwa permasalahan kesejahteraan anak, termasuk anak jalanan, masih menjadi tantangan di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2022; Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2023). Dengan demikian, peningkatan pemahaman kesehatan yang diperoleh melalui kegiatan ini menjadi sangat relevan dan kontekstual dengan kebutuhan sasaran.

Penerapan aktivitas fisik melalui senam dan permainan sederhana berperan penting dalam meningkatkan pemahaman anak. Menurut Guthold *et al.* (2020), rendahnya aktivitas fisik pada anak dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa depan. Aktivitas fisik yang menyenangkan mampu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi anak, sehingga materi kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat. Hal ini senada dengan Safnowandi (2024) dan Steinacker *et al.* (2024) yang menyebutkan bahwa pendekatan yang mengkombinasikan edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik sederhana dan menyenangkan mampu meningkatkan pemahaman serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kesamaan hasil antara kegiatan pengabdian ini dan berbagai kegiatan sejenis di lokasi lain menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan anak, termasuk pada kelompok anak jalanan yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif secara lokal, tetapi juga memperkuat temuan empiris dari penelitian dan pengabdian sebelumnya serta sebagai bentuk kontribusi dalam mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan ke-3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua usia (United Nations, 2022).

Dokumentasi kegiatan disajikan sebagai pendukung hasil dan diskusi yang telah dipaparkan sebelumnya. Gambar-gambar berikut memperlihatkan proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dan aktivitas fisik pada anak-anak SAAJA.



Gambar 1. Proses Pengisian Pre-test oleh Anak-anak SAAJA.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan Kesehatan.



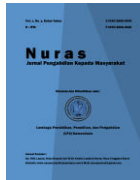
Gambar 3. Kegiatan Senam dan Permainan Fisik Bersama.

SIMPULAN

Berdasarkan permasalahan kurangnya pengetahuan anak jalanan mengenai kesehatan, kegiatan penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 21,7%, yang menandakan bahwa metode penyampaian materi secara sederhana dan interaktif dapat diterima dengan baik oleh anak-anak SAAJA. Keterlibatan aktif anak-anak selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan mampu meningkatkan sikap positif terhadap perilaku hidup sehat.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berkontribusi dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah dilakukan, seperti senam bersama dan permainan yang melibatkan gerak tubuh. Pendekatan tersebut tidak hanya mendukung tercapainya tujuan pembangunan berkelanjutan SDGs poin 3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera, tetapi juga memperkuat nilai kebersamaan dan persatuan yang sejalan dengan Pancasila Sila ke-3, yaitu Persatuan Indonesia. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan anak-anak SAAJA di masa mendatang.

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/nuras>



SARAN

Dengan kegiatan ini diharapkan dapat mendorong keberlanjutan untuk ke depannya. Menambah materi-materi kesehatan lainnya dapat dilakukan untuk terus menambah pengetahuan anak-anak tentang kesehatan demi tercapainya tujuan dari SDGs 3. Kemudian, kegiatan-kegiatan fisik yang dilakukan untuk anak-anak harus dianggap menyenangkan bagi mereka agar mereka dapat terus bermain sambil belajar dan juga sekaligus dapat meningkatkan imunitas tubuh dengan melibatkan permainan aktivitas fisik. Lalu, kebiasaan untuk makan-makanan sehat sejak dini dapat membantu anak terbiasa dan belajar menyukai hal yang bermanfaat bagi diri mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Bu Iin selaku kepala pengurus dan pemilik SAAJA atas dukungannya, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada orang tua piket SAAJA yang telah membantu mengkontribusikan tempat untuk jalannya kegiatan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Kesejahteraan Rakyat: Anak dan Remaja*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Cecchetto, F. H., Pena, D. B., & Pellanda, L. C. (2017). Playful Interventions Increase Knowledge about Healthy Habits and Cardiovascular Risk Factors in Children: The CARDIOKIDS Randomized Study. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 109(3), 199-206. <https://doi.org/10.5935/abc.20170107>
- Gautam, N., Dessie, G., Rahman, M. M., & Khanam, R. (2023). Socioeconomic Status and Health Behavior in Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1228632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1228632>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2023). *Data Anak Jalanan Nasional Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia.
- Møller, T. K., Larsen, M. N., Pfeffer, K., Frydenlund, S. E., Ntoumanis, N., & Krstrup, P. (2024). The Effects of a Combined Physical Activity and Health Education Program on Health Knowledge and Well-Being of Socially Vulnerable Children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(4), e14606. <https://doi.org/10.1111/sms.14606>
- Safnowandi, S. (2024). Implementasi Pola Hidup Sehat Berbasis Keluarga. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 165-169. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i4.322>
- Steinacker, J. M., Kobel, S., Demetriou, Y., & Kettner, S. (2024). Effects of the “Join the Healthy Boat” Health Promotion Programme on Children’s Physical Activity and Health Behaviours: A Randomized Controlled Trial.



International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20879-x>

United Nations. (2022). *Sustainable Development Goals Report 2022: Goal 3 – Good Health and Well-Being*. New York: United Nations Publications.

World Health Organization. (2020). *Basic Documents: Forty-Ninth Edition*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2020). *Constitution of the World Health Organization: Principles of Health as Well-Being*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.