

PERTEMUAN MGMP • SMA N 1 BIREUEN

Sosialisasi Program Kesehatan Murid

Strategi Pembiasaan Sarapan Sehat dan Peningkatan Kebugaran Fisik untuk Optimalisasi
Konsentrasi Belajar Siswa



Edi Mahmudi, S.Pd.



12 September 2026



10:00 - 12:00 WIB

LATAR BELAKANG

Urgensi Kesehatan di Sekolah

Memahami hubungan langsung antara kecukupan gizi, kebugaran jasmani, dan prestasi akademik peserta didik di tingkat SMA.

Dampak Kesehatan pada Belajar

Tantangan Gizi & Sarapan

Banyak siswa menghadiri kelas dalam kondisi perut kosong, yang memicu penurunan kadar gula darah secara drastis.

- ✓ Daya tangkap dan daya ingat siswa berkurang di jam belajar pertama.
- ✓ Siswa cepat merasa lelah, mengantuk, dan sulit fokus.
- ✓ Risiko gangguan pencernaan dan penurunan imunitas tubuh.

Tantangan Kebugaran Fisik

Gaya hidup kurang bergerak (sedentary lifestyle) pada remaja akibat penggunaan gawai yang berlebihan.

- ✓ Postur tubuh kurang ideal dan sering mengalami kelelahan fisik.
- ✓ Kerapuhan stamina saat mengikuti aktivitas pembelajaran lapangan.
- ✓ Stres emosional dan kejenuhan belajar yang tidak tersalurkan.

Program Sarapan Sehat Bersama

Menerapkan kebiasaan "**Isi Piringku**" gizi seimbang secara terstruktur sebelum jam pembelajaran pertama dimulai di sekolah.

- ✓ **Karbohidrat Kompleks:** Sumber energi tahan lama untuk aktivitas otak.
- ✓ **Protein & Serat:** Memperkuat daya tahan tubuh dan menjaga rasa kenyang lebih stabil.
- ✓ **Edukasi Berkelanjutan:** Guru mendampingi dan memberikan umpan balik atas bekal siswa.
- ✓ **Minum Air Putih Cukup:** Memastikan kecukupan hidrasi harian siswa.



Peningkatan Kebugaran Fisik

Gerakan Aktif di Sekolah

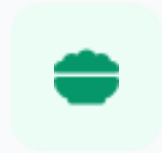
Kebugaran fisik murid dijaga melalui rutinitas aktivitas fisik teratur yang menyenangkan dan tidak menyita waktu belajar utama.

Peregangan Kelas: Dilakukan 3-5 menit di antara pergantian jam pelajaran untuk menyegarkan kembali fokus otak.

Senam Kesegaran Jasmani: Pelaksanaan rutin mingguan bersama seluruh guru dan staf sekolah.



Tiga Pilar Gerakan Sehat



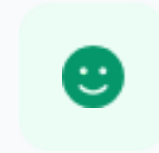
Sehat Bergizi

Membiasakan sarapan gizi seimbang, mengonsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri, dan pembinaan kantin sehat.



Sehat Fisik

Peregangan di kelas, senam bersama, optimalisasi jalan kaki sehat, serta pembiasaan olahraga teratur.



Sehat Jiwa

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, bebas perundungan, dan mendukung kesejahteraan mental murid.

Efektivitas Program Kesehatan

85%

Peningkatan Fokus

Riset & Hasil Implementasi

Studi menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan program sarapan bersama dan kebugaran fisik rutin mengalami peningkatan signifikan pada kualitas belajar.

- ✓ Angka ketidakhadiran karena sakit menurun hingga 30%.
- ✓ Partisipasi aktif murid dalam diskusi kelas meningkat pesat.
- ✓ Hubungan sosial dan kebersamaan antar murid semakin erat.

Implementasi Nyata di Sekolah



1. Sarapan Bersama

Dilaksanakan mingguan di kelas dengan bekal bergizi seimbang dari rumah.



2. Kebugaran Rutin

Senam pagi bersama dan olahraga teratur untuk membakar energi positif.



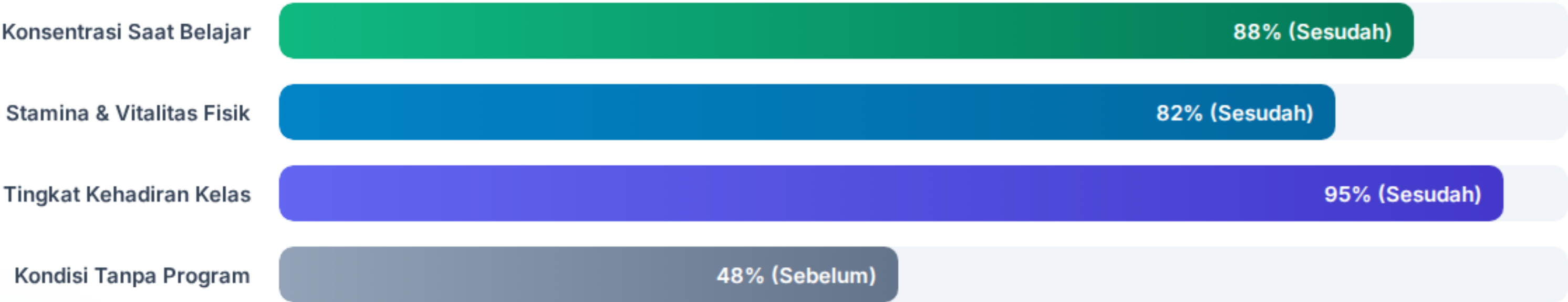
3. Kantin Sehat

Edukasi pengelola kantin untuk membatasi makanan instan & tinggi gula.

Panduan Menu & Aktivitas

Hari / Waktu	Program Kegiatan	Komposisi / Detail	Penanggung Jawab
Senin & Rabu (06.45 - 07.15)	Sarapan Sehat "Isi Piringku"	Nasi/Karbo, Lauk Protein, Sayur, Buah & Air Putih	Wali Kelas & Kader UKS
Selasa & Kamis (Jam Ke-3)	Peregangan Fisik Kelas	Gerakan peregangan 3-5 menit dipimpin ketua kelas	Guru Mata Pelajaran
Jumat Pagi (07.00 - 07.45)	Senam & Jalan Sehat	Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) / Aktivitas Luar Ruang	Guru PJOK & Tim UKS
Berkala (1x Seminggu)	Edukasi & TTD Rematri	Pemberian Tablet Tambah Darah bagi remaja putri	Pembina UKS & Puskesmas

Perbandingan Fokus Belajar



Kesimpulan Data: Penerapan rutin program sarapan sehat dan kebugaran meningkatkan daya tahan serta konsentrasi murid hampir 2 kali lipat dibandingkan tanpa intervensi.

Tahapan Pelaksanaan Program

1

Sosialisasi MGMP

Penyamaan persepsi antar guru dan penyusunan panduan sekolah.

2

Edukasi Orang Tua

Komunikasi efektif penyediaan bekal sehat gizi seimbang dari rumah.

3

Uji Coba & Launching

Pelaksanaan sarapan bersama & senam rutin mingguan di sekolah.

4

Monev & Apresiasi

Evaluasi berkala berkala dan pemberian penghargaan kelas terfavorit.

SESI DISKUSI

Pertanyaan & Diskusi

Mari bersama mewujudkan generasi murid yang sehat, bugar, dan berprestasi!



Edi Mahmudi, S.Pd.



SMA N. 1 Bireuen



Forum MGMP Sekolah

Image Sources



<https://piktochart.com/wp-content/uploads/2026/05/healthy-breakfast-ideas-poster-nutrition-poster-ideas.webp>

Source: piktochart.com



<https://i.ytimg.com/vi/TJSrSXjedls/maxresdefault.jpg>

Source: www.youtube.com



https://fixourfood.org/wp-content/uploads/2021/07/shutterstock_503425960-school-children-eating-1600x700.jpg

Source: fixourfood.org



https://www.unicef.org/eca/sites/unicef.org.eca/files/styles/media_large_image/public/UN0755572.webp?itok=jkgz50g9

Source: www.unicef.org



<https://www.theproducemoms.com/wp-content/uploads/2015/09/school-lunch-profile-fresh.jpg>

Source: www.theproducemoms.com