



Implementasi Model Pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat: Upaya Sadar Hidup Sehat di TK Al Madinah Fathul Ulum

Ida Maulida¹, Raudotul Jannah², Siska Fitria³, Nur Ali Yasin⁴

¹ Ida Maulida, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

² Raudotul Jannah, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

³ Siska Fitria Ningsih, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

⁴ Nur Ali Yasin, Universitas Islam Ibrahimy Banyuwangi, Indonesia

Email : ¹idamaulida0589@gmail.com, ²raudotuljannah1993@gmail.com, ³sn3957855@gmail.com, ⁴nuraliyasin17@gmail.com

Received: 2 Mei 2025

Revised: 17 Mei 2025

Accepted: 18 Mei 2025

Published: 18 Mei 2025

Corresponding Author: Ida Maulida

Email*: idamaulida0589@gmail.com

DOI:

This is an open access article under the CC BY-SA license



Abstract: The formation of healthy behavior in early childhood is a fundamental aspect in character education that supports the creation of a healthy lifestyle and long-term improvement in quality of life. This article discusses the importance of habituating healthy living behavior from an early age, with a focus on the implementation of the Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) program at TK Al Madinah Fathul Ulum, Banyuwangi. AIH gymnastics is designed to instill seven healthy living habits and shape children's positive character, such as discipline, responsibility, and a spirit of togetherness. This study uses a qualitative descriptive method with data collection through observation and documentation of daily gymnastics activities at the school. The results of the study show that AIH gymnastics carried out routinely and in a structured manner can increase children's awareness of the importance of healthy living and support their physical, cognitive, and social development. At the same time, it is a natural preventive strategy in maintaining children's health based on a biological approach. The role of teachers and the school environment is very important in guiding and providing supporting facilities, thus creating an educational ecosystem that supports the formation of character and healthy living habits from an early age.

Keywords: healthy lifestyle, early childhood, character education, Indonesian children's gymnastics, good habits

Abstrak: Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini merupakan aspek fundamental dalam pendidikan karakter yang mendukung terciptanya pola hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup jangka panjang. Artikel ini membahas pentingnya pembiasaan perilaku hidup sehat sejak usia dini, dengan fokus pada implementasi program *Senam Anak Indonesia Hebat* (AIH) di TK Al Madinah Fathul Ulum, Banyuwangi. Senam AIH dirancang untuk menanamkan tujuh kebiasaan hidup sehat dan membentuk karakter positif anak, seperti disiplin, tanggung jawab, dan semangat kebersamaan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi kegiatan senam harian di sekolah tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa senam AIH yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya hidup sehat serta mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Sekaligus menjadi strategi preventif alami dalam menjaga kesehatan anak berdasarkan pendekatan biologis. Peran guru dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membimbing serta menyediakan sarana pendukung, sehingga menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kata Kunci: Perilaku Sehat, Anak Usia Dini, Pendidikan Karakter, Senam Anak Indonesia Hebat, Pembiasaan

PENDAHULUAN

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak. Anak usia dini merupakan masa kritis dalam pembentukan perilaku dan kebiasaan yang akan berlangsung seumur hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami urgensi pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat membentuk pola hidup sehat yang akan berlangsung seumur hidup. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti makan makanan bergizi (Wahyuningsih et al., 2021), berolahraga, dan menjaga kebersihan akan memiliki pola hidup sehat yang baik.

Seperti senam misalnya, Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki keterkaitan erat dengan ilmu biologi karena melibatkan kerja berbagai sistem dalam tubuh manusia. Dalam pelaksanaannya, senam merangsang organ-organ tubuh seperti otot, jantung, paru-paru, dan sistem saraf untuk bekerja lebih aktif dan seimbang. Kajian biologi membantu kita memahami bagaimana tubuh merespons gerakan senam melalui proses fisiologis, metabolisme energi, serta adaptasi sel dan jaringan terhadap aktivitas tersebut.

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat mencegah penyakit yang dapat terjadi pada masa depan. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan, dan menghindari makanan yang tidak sehat akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit. Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat meningkatkan kualitas hidup anak. Anak-anak yang memiliki perilaku sehat akan memiliki energi yang lebih banyak, konsentrasi yang lebih baik, dan kemampuan belajar yang lebih baik.

Peran orang tua dalam pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat membentuk karakter yang baik. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati akan memiliki karakter yang baik (Japar et al., 2023).

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya kesehatan dan akan lebih peduli dengan kesehatannya.

Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan membentuk perilaku sehat pada anak usia dini, perlu dilakukan upaya-upaya yang sistematis dan terstruktur. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi-strategi yang efektif dalam pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini.

Pendidikan karakter anak usia dini merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk karakter anak yang baik dan positif. Perilaku sehat merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan karakter anak usia dini. Berikut adalah beberapa alasan mengapa perilaku sehat merupakan bagian dari pendidikan karakter anak usia dini.

Perilaku sehat dapat membentuk kebiasaan yang baik pada anak usia dini. Kebiasaan yang baik seperti mencuci tangan, makan makanan bergizi, dan berolahraga dapat membantu anak mengembangkan pola hidup yang sehat.

Perilaku sehat dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan pada anak usia dini. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya kesehatan dan akan lebih peduli dengan kesehatannya.

Perilaku sehat dapat membentuk karakter yang baik pada anak usia dini. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati akan memiliki karakter yang baik.

Perilaku sehat dapat meningkatkan kualitas hidup anak usia dini. Anak-anak yang memiliki perilaku sehat akan memiliki energi yang lebih banyak, konsentrasi yang lebih baik, dan kemampuan belajar yang lebih baik.

Perilaku sehat dapat mempersiapkan anak untuk masa depan yang lebih baik. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat akan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih baik dan akan lebih siap untuk mencapai kesuksesan.

Dalam rangka memasukkan perilaku sehat sebagai bagian dari pendidikan karakter anak usia dini, perlu dilakukan upaya-upaya yang sistematis dan terstruktur. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan:

1. Mengintegrasikan perilaku sehat ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini
2. Menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat
3. Mengajarkan anak tentang pentingnya perilaku sehat
4. Menyediakan contoh perilaku sehat yang baik
5. Menghargai dan memuji anak yang menunjukkan perilaku sehat

Dengan memasukkan perilaku sehat sebagai bagian dari pendidikan karakter anak usia dini, kita dapat membantu anak mengembangkan pola hidup yang sehat dan membentuk karakter yang baik.

“Senam Anak Indonesia Hebat” Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) adalah program senam yang dirancang khusus untuk anak-anak Indonesia dengan tujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat, mengembangkan kemampuan fisik, dan membentuk karakter yang baik. Program ini dirancang untuk mempromosikan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu: 1) Bangun pagi 2) Beribadah 3) Berolahraga 4) Makan sehat dan bergizi 5) Gemar belajar 6) Bermasyarakat, dan 7) Istirahat cepat (Hamzah & Cahyadi, 2025).

Senam AIH dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik anak, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosial anak, seperti kerja sama dan komunikasi, serta kemampuan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir kritis (Cynthia & Sihotang, 2023).

Dengan demikian, Senam Anak Indonesia Hebat dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter yang baik pada anak-anak Indonesia.

TK Al Madinah Fathul Ulum dipilih sebagai lokasi kajian karena sekolah ini telah menerapkan program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter anak. Selain itu, Kepala Sekolah, yakni Ustadzah Saptiya, sangat mendukung dan berkomitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah ini, sehingga menjadi lokasi yang ideal untuk melakukan kajian tentang implementasi program AIH.

Dengan demikian, pemilihan TK Al Madinah Fathul Ulum sebagai lokasi kajian dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas program AIH dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter anak.

Dalam rangka optimalisasi program senam ini, maka metode yang digunakan adalah metode pembiasaan. Secara teori pembiasaan adalah proses pembelajaran yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan (Ulya, 2020). Dalam konteks Senam AIH, pembiasaan dilakukan melalui kegiatan senam yang rutin dan terstruktur.

Pembelajaran Aktif Senam AIH merupakan contoh pembelajaran aktif yang melibatkan anak-anak dalam kegiatan fisik dan mental. Pembelajaran aktif dapat meningkatkan kemampuan anak dan membentuk kebiasaan yang baik.

Pendidikan Karakter Senam AIH dirancang untuk membentuk karakter anak yang baik, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Pendidikan karakter merupakan aspek penting dalam pendidikan anak usia dini (Khaironi & Ramdhani, 2017).

Pengembangan Fisik dan Kognitif (Rohman, 2010) AIH dapat meningkatkan kemampuan fisik anak, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Selain itu, senam AIH juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir kritis.

Dengan demikian, teori pembiasaan Senam AIH dalam pendidikan anak usia dini dapat menjadi landasan teoritis untuk memahami bagaimana program ini dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter anak.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat hidup sehat dan terhindar dari penyakit (Julianti et al., 2018). PHBS di sekolah mencakup beberapa aspek, seperti Cuci tangan pakai sabun membiasakan mencuci tangan dengan sabun untuk mencegah penyebaran penyakit. Pakai masker menggunakan masker untuk mencegah penyebaran penyakit airborne. Minum obat cacing secara berkala melakukan upaya pencegahan penyakit cacingan. Lakukan aktivitas fisik secara teratur melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Peran Guru dan Sekolah Guru dan sekolah memiliki peran penting dalam mempromosikan perilaku hidup sehat. Guru diharapkan menjadi teladan perilaku hidup sehat bagi siswa, sementara sekolah dapat menjadi tempat pembelajaran hidup sehat (Anisa & Ramadan, 2021).

Revolusi Mental Kemendikbud dan Kemenkes berencana melakukan revolusi mental dalam kehidupan sekolah dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat siswa (Rahmawati & Hanafi, 2022).

Kerja Sama antara Kemendikbud dan Kemenkes: Kedua kementerian ini bekerja sama untuk mewujudkan sekolah sebagai tempat pembelajaran hidup sehat. Mereka membahas peran unit kesehatan sekolah (UKS), guru, dan siswa dalam mewujudkan hidup sehat di sekolah.

Dengan demikian, konsep perilaku hidup sehat menurut Kemendikbud dan Kemenkes menekankan pentingnya kesadaran dan perilaku hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup dan pendidikan.

Peran guru dan lingkungan sekolah di TK Al Madinah Fathul Ulum dalam pembentukan kebiasaan sehat sangat penting. Berikut beberapa contoh peran mereka

Teladan Guru dapat menjadi teladan bagi siswa dalam menerapkan kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan atau berolahraga secara teratur. Pengajar Guru dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya kebiasaan sehat dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembimbing Guru dapat membimbing siswa dalam melakukan kegiatan yang mendukung kebiasaan sehat, seperti senam atau kegiatan *outdoor*.

Peran Lingkungan Sekolah penting seperti, Sarana dan Prasarana Lingkungan sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung kebiasaan sehat, seperti fasilitas olahraga, taman, atau ruang kesehatan. Lingkungan sekolah dapat membuat kebijakan yang mendukung kebiasaan sehat, seperti menyediakan makanan sehat di kantin sekolah atau mengadakan kegiatan olahraga secara teratur.

Dengan demikian, peran guru dan lingkungan sekolah di TK Al Madinah Fathul Ulum sangat penting dalam pembentukan kebiasaan sehat siswa. Mereka dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sehat dan membantu siswa mengembangkan pola hidup yang sehat.

METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan di TK Al Madinah Fathul Ulum, Lingkungan Wangkal, Kelurahan Kalipuro, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif (Yuliani, 2018). Data yang dikumpulkan dalam metode ini tidak dapat diukur secara numerik. Metode ini berfokus pada pengumpulan data yang mendalam dan rinci mengenai fenomena atau kejadian yang sedang diteliti. Hingga saat ini, kegiatan tersebut masih terus berlangsung dengan baik dan memberikan dampak positif bagi siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini karena kegiatan 'Senam Anak Indonesia Hebat' tidak hanya memberikan edukasi tentang kesehatan, tetapi juga mengajarkan pembiasaan hidup sebagai Anak Indonesia Hebat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam anak indonesia hebat dilakukan setiap hari di TK Al Madinah Fathul Ulum kecuali hari jum'at digunakan untuk kegiatan kerohanian bersama wali murid beserta guru dan siswa-siswi. Senam Anak Indonesia Hebat diikuti oleh seluruh guru dan siswa-siswi yang terdiri dari kelompok A dan B yang jumlah keseluruhan 55 orang anak, untuk usia kelompok A berkisar di 4-5 tahun yang berjumlah 22 dan untuk kelompok B di usia 5-6 tahun yang berjumlah 33 orang anak.

Senam Anak Indonesia Hebat di TK Al Madinah Fathul Ulum dipimpin oleh lima orang guru; tiga guru berada di depan memimpin gerakan, sementara dua lainnya mendampingi dari belakang. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa-siswi. Senam ini merupakan cabang olahraga yang memadukan gerakan dengan iringan musik. Oleh karena itu, anak-anak mengikuti seluruh gerakan yang diajarkan oleh guru dengan menyesuaikan irama musik. Keselarasan antara gerak dan irama menciptakan perpaduan yang sangat indah (Dwi Retnowulansari, 2019)(Asda et al., 2025). Kebiasaan baik yang dilihat dan didengar oleh anak akan membentuk kebiasaan baik pula yang akan dilakukan oleh anak hingga dewasa. Proses ini disebut dengan *modeling*, yaitu pembentukan sikap melalui proses asimilasi atau peniruan terhadap perilaku yang diamati (Sitompul, 2016)

Senam Anak Indonesia Hebat yang dilaksanakan di TK Al Madinah Fathul Ulum telah menjadi rutinitas harian. Kegiatan ini dilakukan setiap pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa-siswi serta para guru. Senam ini mulai diterapkan sejak Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mencanangkan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat melalui Senam Anak Indonesia Hebat. Program ini tidak hanya ditujukan untuk jenjang PAUD, tetapi juga diterapkan di semua jenjang pendidikan sebagai bentuk pembiasaan perilaku positif.

Selain senam, setiap hari TK Al Madinah Fathul Ulum juga membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah kegiatan, serta membawa bekal dari rumah dengan lauk yang sehat dan bergizi. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kebiasaan membeli dan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat bagi tubuh (Setyoningsih et al., 2021).

Mengintegrasikan pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) dalam kurikulum TK Al Madinah Fathul Ulum untuk memastikan bahwa program ini menjadi bagian dari kegiatan rutin sekolah. Memberikan pelatihan kepada guru tentang cara mengimplementasikan program senam anak indonesia hebat dan memantau

kemajuan siswa. Mengadakan kegiatan rutin seperti senam anak indonesia hebat setiap hari untuk membiasakan siswa dengan gerakan dan kegiatan sehat. Melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap implementasi program senam anak indonesia hebat untuk memastikan bahwa program ini berjalan efektif dan efisien. Melibatkan orang tua dalam implementasi program senam anak indonesia hebat dengan menginformasikan tentang kegiatan dan kemajuan siswa (Diadha, 2015). Menggunakan media seperti video, gambar, dan poster untuk mempromosikan program senam anak indonesia hebat dan membangkitkan minat siswa. Memberikan penghargaan dan motivasi kepada siswa yang menunjukkan kemajuan dan partisipasi aktif dalam program AIH. Bekerja sama dengan pihak lain seperti dinas kesehatan dan olahraga untuk meningkatkan kualitas program senam anak indonesia hebat.

Dengan menggunakan strategi-strategi tersebut, TK Al Madinah Fathul Ulum dapat mengimplementasikan program Senam Anak Indonesia Hebat secara efektif dan membiasakan siswa dengan kegiatan yang sehat dan positif. Pembiasaan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, seperti kebugaran dan daya tahan tubuh, tetapi juga membentuk karakter disiplin, semangat kebersamaan, dan rasa percaya diri. Setiap gerakan senam yang diiringi musik ceria memberikan suasana gembira yang mendukung kesiapan belajar anak di pagi hari. Lebih dari sekadar aktivitas jasmani, senam ini menjadi wahana pendidikan karakter yang menyenangkan bagi anak-anak usia dini.



Gambar 1. Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat

Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat di TK Al Madinah Fathul Ulum

Salah satu tantangan utama dalam pelaksanaan program *Senam Anak Indonesia Hebat* di TK Al Madinah Fathul Ulum adalah kurangnya pemahaman awal dari orang tua mengenai tujuan dan manfaat program ini. Ketidaktahuan tersebut dapat memengaruhi dukungan mereka terhadap keberlangsungan kegiatan di sekolah. Berikut ini beberapa kemungkinan penyebab yang terjadi:

1. Kurangnya informasi yang memadai: Banyak orang tua belum memahami apa itu program *Senam Anak Indonesia Hebat*, serta manfaatnya bagi tumbuh kembang anak. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan aktif dari mereka.
2. Komunikasi yang belum optimal: Sekolah mungkin belum menjalin komunikasi yang efektif dengan orang tua terkait pentingnya pembiasaan senam di lingkungan pendidikan anak usia dini. Informasi yang tidak tersampaikan dengan baik dapat menimbulkan kesalahpahaman atau ketidaktertarikan.

Dalam mengatasi tantangan di atas, solusi yang dapat ditawarkan adalah:

1. Sosialisasi program secara berkala: Sekolah perlu mengadakan pertemuan atau penyuluhan kepada orang tua mengenai pentingnya *Senam Anak Indonesia Hebat*. Sosialisasi ini dapat dikemas dalam bentuk seminar ringan, diskusi, atau praktik langsung bersama anak, agar orang tua lebih memahami dampak positif kegiatan tersebut.
2. Meningkatkan komunikasi antara guru dan orang tua: Komunikasi yang intensif, terbuka, dan berkelanjutan antara guru dan orang tua sangat penting untuk memastikan dukungan terhadap program. Misalnya, melalui grup WhatsApp kelas, buletin sekolah, atau laporan berkala tentang perkembangan anak.
3. Mengaitkan program dengan manfaat konkret: Penjelasan kepada orang tua sebaiknya juga disertai dengan paparan hasil-hasil penelitian dan observasi yang mendukung manfaat program. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Meningkatkan kesadaran hidup sehat: Program ini membantu siswa memahami pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.
2. Mengembangkan kemampuan fisik anak: Senam membantu meningkatkan kekuatan, kelenturan, serta koordinasi motorik anak (Atqiya & Pratama, 2024).
3. Meningkatkan kemampuan sosial: Melalui gerakan bersama dan irama yang menyenangkan, anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan teman sebaya (Sintia et al., 2019).
4. Menumbuhkan nilai-nilai karakter: Pembiasaan senam secara rutin juga melatih kedisiplinan, tanggung jawab, dan empati, yang merupakan bagian dari pembentukan karakter anak sejak usia dini.

Melalui pendekatan yang menyeluruh dan kolaboratif, tantangan-tantangan yang muncul dalam implementasi program *Senam Anak Indonesia Hebat* dapat diatasi. Sekolah dan orang tua dapat bekerja sama menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari sisi fisik, sosial, maupun karakter.

Dampak Positif Implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat di TK Al Madinah Fathul Ulum

Program *Senam Anak Indonesia Hebat* yang diterapkan di TK Al Madinah Fathul Ulum memberikan berbagai dampak positif, baik bagi siswa, orang tua, maupun pihak sekolah. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Meningkatkan kualitas hidup siswa: Pembiasaan senam secara rutin membantu anak-anak membangun gaya hidup sehat sejak dini. Melalui kegiatan fisik yang menyenangkan, siswa menjadi lebih aktif, bugar, dan memiliki semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
2. Mendorong peningkatan prestasi akademik: Aktivitas fisik yang teratur berkontribusi positif terhadap perkembangan mental dan emosional anak. Dengan tubuh yang sehat dan pikiran yang segar, konsentrasi belajar meningkat, sehingga berdampak pada prestasi akademik yang lebih baik.
3. Meningkatkan kesadaran orang tua: Melalui program ini, orang tua menjadi lebih memahami pentingnya aktivitas fisik bagi anak. Mereka didorong untuk ikut mendukung pembiasaan hidup sehat di rumah, baik melalui penyediaan makanan bergizi, keterlibatan dalam kegiatan anak, maupun pemberian contoh perilaku sehat.
4. Perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik: Program ini tidak hanya menanamkan kebugaran jasmani, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai karakter. Anak-anak mulai menunjukkan sikap disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab. Contohnya, siswa yang sebelumnya belum terbiasa mencuci tangan, kini melakukannya secara sadar sebelum dan sesudah kegiatan sebagai bagian dari rutinitas harian.
5. Penerapan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Melalui senam ini, siswa lebih mengenal dan menginternalisasi tujuh kebiasaan anak hebat, seperti hidup bersih, sehat, semangat, disiplin, dan bekerja sama. Nilai-nilai ini mulai tampak dalam kebiasaan anak di sekolah maupun di rumah.

Agar program ini berjalan lebih efektif dan berkelanjutan, keterlibatan orang tua menjadi faktor penting. Berikut beberapa strategi yang dapat dilakukan sekolah:

1. Penyampaian informasi secara rutin: Sekolah dapat memanfaatkan berbagai saluran komunikasi seperti pertemuan orang tua, grup media sosial kelas, atau surat elektronik untuk menyampaikan perkembangan dan manfaat dari program ini.
2. Penyediaan materi informasi: Sekolah dapat menyiapkan media pendukung seperti brosur, pamflet, atau video pendek yang menjelaskan tujuan dan manfaat *Senam Anak Indonesia Hebat*. Materi ini akan membantu orang tua memahami lebih dalam pentingnya program tersebut.
3. Pelibatan aktif orang tua: Sekolah juga dapat mengajak orang tua untuk terlibat langsung, misalnya sebagai relawan dalam kegiatan senam atau sebagai pendamping dalam kampanye hidup sehat. Pelibatan semacam ini tidak hanya mempererat hubungan sekolah dan keluarga, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab bersama dalam mendidik anak.

Dengan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan orang tua, serta konsistensi pelaksanaan dari pihak sekolah, program *Senam Anak Indonesia Hebat* di TK Al Madinah Fathul Ulum dapat menjadi fondasi kuat dalam membentuk generasi anak yang sehat, aktif, dan berkarakter. Kegiatan senam yang menyenangkan ini telah menjadi pintu masuk yang efektif untuk menanamkan kebiasaan baik yang akan terus terbawa hingga anak tumbuh dewasa.

Tinjauan Saitifik Senam dan Imunitas Tubuh: Perlindungan Alami Melalui Gerak

Sistem imun merupakan pertahanan alami tubuh yang berperan penting dalam melawan virus, bakteri, dan berbagai agen penyebab penyakit lainnya (Harahap et al., 2024). Pada anak usia dini, sistem imun masih dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh pola hidup, termasuk aktivitas fisik yang dilakukan

secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat dalam mendukung sistem kekebalan tubuh adalah senam (Khomaeny et al., 2020).

Melalui kegiatan senam yang terstruktur dan menyenangkan, seperti model Senam Anak Indonesia Hebat yang diterapkan di TK Al Madinah Fathul Ulum, anak-anak tidak hanya diajak bergerak secara aktif, tetapi juga dirangsang untuk meningkatkan fungsi organ tubuh secara keseluruhan. Gerakan-gerakan dalam senam membantu memperlancar sirkulasi darah, yang secara langsung berpengaruh pada distribusi sel-sel imun ke seluruh tubuh. Hal ini memungkinkan tubuh merespons ancaman penyakit dengan lebih cepat dan efektif.

Selain itu, aktivitas senam juga diketahui mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang jika berlebihan dapat menekan fungsi sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, senam merangsang produksi hormon endorfin yang tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga turut memperkuat daya tahan tubuh (Firdaus et al., 2025).

Dalam tinjauan sains, aktivitas fisik sangat penting dilakukan karena berkaitan dengan daya tahan tubuh seseorang (Hita et al., 2020). Menurut Kosasi et al. dalam Hita et al. (2020) manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur adalah membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan otot dan tulang, membantu mengurangi risiko terjadinya obesitas dan penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung, serta mengurangi perasaan depresi.

Dengan membiasakan anak-anak untuk melakukan senam sebagai aktivitas secara rutin, sekolah tidak hanya membentuk kebiasaan sehat, tetapi juga memberikan pondasi biologis yang kuat bagi pertumbuhan dan ketahanan fisik mereka. Senam menjadi salah satu strategi preventif yang alami dan mudah dilakukan untuk menjaga anak tetap sehat dan aktif sepanjang masa pertumbuhan (Sukatin et al., 2023).

Senam memiliki banyak manfaat dalam kajian biologi, terutama dalam menjaga dan meningkatkan fungsi sistem tubuh. Aktivitas ini membantu memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru, serta memperkuat otot dan tulang melalui kontraksi otot yang teratur. Dari perspektif sistem saraf, senam juga merangsang koordinasi motorik dan meningkatkan respons saraf terhadap rangsangan. Dengan demikian, senam bukan hanya bermanfaat untuk kebugaran, tetapi juga mendukung kerja optimal organ-organ tubuh secara biologis, sehingga menjaga kesehatan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Implementasi model Senam Anak Indonesia Hebat ini meningkatkan kesadaran hidup sehat: Program AIH dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa dan membiasakan mereka dengan kegiatan fisik yang positif. Meningkatkan kemampuan fisik Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Meningkatkan kemampuan sosial Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kemampuan sosial siswa, seperti kerja sama dan komunikasi. Meningkatkan kesadaran karakter Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kesadaran karakter siswa, seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati.

Dampak positifnya meningkatkan kualitas hidup siswa Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kualitas hidup siswa dengan membiasakan mereka dengan kegiatan sehat dan positif. Meningkatkan prestasi akademik Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan prestasi akademik siswa dengan meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka. Meningkatkan kesadaran orang tua Program senam anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya kegiatan fisik dan hidup sehat bagi anak-anak. Dengan demikian, implementasi program senam anak Indonesia Hebat di TK Al Madinah Fathul Ulum dapat memberikan dampak positif bagi siswa, orang tua, dan sekolah.

REFERENSI

- 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.
- Asda, E. F., Dasna, I. W., Parlan, P., & Suharti, S. (2025). The role of inquiry learning in enhancing creativity generating ideas from a self-efficacy perspective. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 21(5), em2628. <https://doi.org/https://doi.org/10.29333/ejmste/16276>
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 11–20.
- Cynthia, R. E., & Sihotang, H. (2023). Melangkah bersama di era digital: pentingnya literasi digital untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik. *Jurnal*

Pendidikan Tambusai, 7(3), 31712–31723.

Diadha, R. (2015). Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak usia dini di taman kanak-kanak. *Edusentris*, 2(1), 61–71.

Dwi Retnowulansari, S. (2019). *KESELARASAN GERAK DAN MUSIK TARI SALIPUK KARYA SOEWONDO DI KABUPATEN NGANJUK*. ISI Surakarta.

Firdaus, M. R., Subroto, D. E., Alamsyah, M. D., Hakiki, F. R., Nasrul, N., & Sari, D. P. (2025). PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(1), 89–97.

Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Marga: Journal Of Innovation and Creatifity*, 2(1), 6–11.

Harahap, Y. N., Yuris, E., & Oktariani, R. (2024). Stimulasi Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Imunitas dan Kesehatan Anak Usia Dini. *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak Dan Parenting*, 4(2), 68–72.

Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina covid-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156.

Japar, M., Purwati, P., Pratama, R. A., & Asih, S. S. (2023). Peran orang tua dalam mengembangkan karakter positif anak usia dini. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(2), 303–309.

Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76–82.

Khaironi, M., & Ramdhani, S. (2017). Pendidikan karakter anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 1(02), 82–89.

Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh aktivitas fisik dan lingkungan alamiah bagi daya tahan tubuh anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234–252.

Rahmawati, E., & Hanafi, I. R. (2022). Internalisasi Pendidikan Karakter Pelajar Melalui Pembentukan Revolusi Mental. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 220–243.

Rohman, U. (2010). PERKEMBANGAN FISIK DAN KOGNITIF PADA MASA KANAK-KANAK: Development, Childhood. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 6(11), 43–52.

Setyoningsih, I., Fadlillah, M., & Wulansari, B. Y. (2021). *Peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi dalam program bekal bergilir pada anak usia dini di RAAisyiyah Karangn*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Sintia, N., Kuswanto, C. W., & Meriyati, M. (2019). Meningkatkan kemampuan sosial anak usia dini dengan model outbound. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 6(2), 1–10.

Sitompul, H. (2016). Metode keteladanan dan pembiasaan dalam penanaman nilai-nilai dan pembentukan sikap pada anak. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 4(1).

Sukatin, S., Mutaqin, K., Astuti, P., Widiyansih, W., & Putri, Y. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 1(3), 186–194.

Ulya, K. (2020). Pelaksanaan Metode Pembiasaan di Pendidikan Anak Usia Dini Bina Generasi Tembilahan Kota. *ASATIZA: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 49–60.

Wahyuningsih, N., Martaningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*. Penerbit K-Media.

Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 2(2), 83–91.

