

# OPTIMALISASI PENERAPAN PHYSICAL ACTIVITY (PA) MELALUI HEALTH PROMOTING SCHOOLS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN SISWA

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes; Indah Prasetyawati TPS, M. Or; Drs.F. Suharjana, M. Pd; Ranintya Meikahani, M. Pd

## ABSTRAK

### ABSTRAK

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk a) memberikan pengetahuan dalam bentuk penyuluhan tentang optimalisasi penerapan *physical activity* (PA) melalui *Health Promoting Schools* sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan siswa, 2) memberikan pelatihan keterampilan dalam membuat program aktivitas fisik yang aman dengan memperhatikan keselamatan siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan PPM ini yaitu melalui metode diskusi ilmiah antara lain ceramah, tanya jawab, demonstrasi, praktik. Materi yang disampaikan meliputi *health promotion School*, program dalam *health promotion*, pemantauan pertumbuhan melalui IMT, peran aktivitas fisik dalam tumbuh kembang anak, prinsip aktivitas fisik untuk anak-anak, aktivitas fisik yang aman di sekolah, penilaian tingkat aktivitas fisik menggunakan *GPAQ*, membuat program aktivitas fisik untuk siswa. Hasil pelaksanaan kegiatan PPM sebagai berikut: 1) tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan, 2) peserta sebanyak 80% dapat membuat berbagai rancangan aktivitas fisik untuk siswa, serta mampu melakukan penilaian aktivitas fisik dengan menggunakan *GPAQ*.

Kata Kunci: *physical activity (pa)*, *health promoting schools*, *derajat kesehatan siswa*