

STRATEGI MANAJEMEN SEKOLAH SEHAT: INTEGRASI OLAHRAGA RUTIN DAN PEMANFAATAN TOGA UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS SISWA

Indah Lestari^{1*}, Lisa Rahmi², Sumarjo³, Usni Khamsur Ramadhan⁴,

Syahru Ramadhan⁵

^{1*2345} Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur

² Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Universitas Jabal Ghafur

^{1*}indahlestari@unigha.ac.id, ²lisarahmee@gmail.com, ³sumarjo@unigha.ac.id, ⁴usni@unigha.ac.id,

⁵Syahru@unigha.ac.id

Article History:

Received: March 24th, 2025

Revised: April 10th, 2025

Published: April 15th, 2025

Abstract: *Student health is a key factor in supporting an optimal learning process. One effective way to improve student health is by implementing a Healthy School program that incorporates regular physical exercise and the use of Family Medicinal Plants (TOGA). This community service project aims to develop and implement a healthy school management strategy that integrates routine physical activities and the utilization of TOGA to enhance students' immune systems. The program was conducted in several elementary schools involving students, teachers, and parents. The methods used in this activity included regular sports training, the cultivation of medicinal plants, and health education for the school community regarding the benefits of both for overall wellness. The results of the program showed an increase in students' knowledge and awareness of health, as well as improved immune resilience, indicated by a decrease in student absenteeism due to illness. Moreover, students' involvement in maintaining TOGA gardens at school enhanced their understanding of natural remedies. This program is expected to be sustainable and applicable in more schools to create a healthy learning environment that supports students' holistic development.*

Keywords: *school management, physical exercise, utilization of TOGA, student immunity.*

Abstrak

Kesehatan siswa merupakan faktor kunci dalam mendukung proses pembelajaran yang optimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan siswa adalah dengan menerapkan program Sekolah Sehat yang melibatkan olahraga rutin dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan strategi manajemen sekolah sehat yang mengintegrasikan olahraga teratur dan pemanfaatan TOGA sebagai upaya meningkatkan imunitas siswa. Program ini dilakukan di beberapa sekolah dasar dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini

meliputi pelatihan rutin olahraga, pembudidayaan tanaman obat, dan penyuluhan kepada masyarakat sekolah mengenai manfaat keduanya untuk kesehatan. Hasil dari pelaksanaan program ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan pada siswa, serta peningkatan daya tahan tubuh yang tercermin dari penurunan tingkat sakit pada siswa. Selain itu, keterlibatan siswa dalam pemeliharaan TOGA di sekolah juga meningkatkan pemahaman mereka mengenai pengobatan alami. Program ini diharapkan dapat berkelanjutan dan diterapkan di lebih banyak sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Kata Kunci: Manajemen Sekolah, Olahraga, Pemanfaatan TOGA, Imunitas Siswa

PENDAHULUAN

Kesehatan peserta didik merupakan aspek fundamental dalam menunjang keberhasilan proses pendidikan. Lingkungan sekolah yang sehat tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga berperan besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, pengelolaan sekolah melalui pendekatan *Manajemen Sekolah Sehat* menjadi suatu strategi yang krusial untuk diterapkan secara menyeluruh dan berkelanjutan (Kemenkes RI, 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang bersih, sehat, aman, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental peserta didik.

Salah satu aspek penting dalam manajemen sekolah sehat adalah integrasi aktivitas fisik berupa olahraga rutin. World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan agar anak dan remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit per hari. Aktivitas fisik yang cukup terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan sistem imun, mengurangi risiko obesitas, memperbaiki kesehatan mental, dan mendukung perkembangan kognitif (Janssen & LeBlanc, 2010; Donnelly et al., 2016). Sayangnya, masih banyak sekolah di Indonesia yang belum memiliki program olahraga yang terstruktur secara baik, serta minimnya fasilitas pendukung olahraga menjadi kendala yang umum dijumpai.

Selain olahraga, pemanfaatan sumber daya lokal seperti Tanaman Obat Keluarga (TOGA) juga dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan daya tahan tubuh siswa. Tanaman-tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, dan daun sirih dikenal memiliki kandungan bioaktif yang mampu meningkatkan imunitas tubuh, bersifat anti-inflamasi, dan memiliki efek antibakteri (Kartini et al., 2020; Fadilah et al., 2022). TOGA tidak hanya menjadi solusi alternatif dalam menjaga kesehatan, tetapi juga merupakan bagian dari pelestarian kearifan lokal yang bernilai edukatif tinggi. Melalui kegiatan pembibitan, penanaman, hingga pemanfaatannya, siswa dapat belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan cara alami dan berkelanjutan.

Namun demikian, pelaksanaan integrasi olahraga dan TOGA dalam program sekolah sehat memerlukan pendekatan manajerial yang efektif dan kolaboratif. Sekolah perlu memiliki perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi yang sistematis agar kegiatan tersebut

tidak hanya menjadi simbolis, tetapi mampu memberikan dampak nyata bagi kesehatan siswa. Selain itu, diperlukan pelibatan aktif dari semua pihak, mulai dari kepala sekolah, guru, komite sekolah, siswa, hingga masyarakat sekitar.

Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan menjadi wahana pendampingan dan pemberdayaan sekolah dalam merancang serta mengimplementasikan strategi manajemen sekolah sehat. Kegiatan ini akan difokuskan pada pelatihan guru dan siswa mengenai manajemen olahraga sederhana dan pemanfaatan TOGA, penyediaan media edukatif, serta pendampingan dalam pembuatan taman TOGA sekolah yang terintegrasi dengan kurikulum muatan lokal. Diharapkan, melalui kegiatan ini akan tercipta lingkungan sekolah yang sehat, produktif, serta mampu meningkatkan imunitas siswa secara holistik dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman warga sekolah (guru, siswa, dan tenaga kependidikan) tentang pentingnya manajemen sekolah sehat dalam mendukung kesehatan dan imunitas siswa.
2. Mendorong penerapan olahraga rutin di lingkungan sekolah sebagai bagian dari strategi peningkatan kebugaran dan sistem kekebalan tubuh siswa.
3. Memperkenalkan dan mengedukasi warga sekolah mengenai manfaat serta cara budidaya dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai alternatif peningkatan daya tahan tubuh secara alami.
4. Membantu sekolah dalam menyusun strategi manajemen program kesehatan yang terintegrasi antara aktivitas fisik dan pemanfaatan TOGA berbasis partisipasi aktif seluruh elemen sekolah.
5. Mengembangkan model praktik baik (best practice) manajemen sekolah sehat yang dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bentuk pemberdayaan dan inovasi kesehatan berbasis komunitas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi pendekatan partisipatif edukatif yang menekankan pada pemberdayaan komunitas sekolah melalui edukasi, pendampingan, dan implementasi langsung di lapangan. Kegiatan ini dimulai dengan persiapan, yang meliputi observasi awal terhadap kondisi sekolah mitra, terutama dalam hal fasilitas olahraga yang ada dan potensi pengembangan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyusun jadwal kegiatan dan pengembangan modul pelatihan, serta media edukasi seperti poster, booklet, dan video mengenai pentingnya olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA dalam meningkatkan imunitas.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, dilakukan serangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan yang mencakup sosialisasi tentang pentingnya manajemen sekolah sehat kepada guru, siswa, dan komite sekolah. Sosialisasi ini mencakup informasi mengenai olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa. Kegiatan pelatihan olahraga terdiri dari senam pagi, stretching, dan permainan fisik edukatif yang dapat dilakukan dengan

mudah dan sederhana di sekolah. Di samping itu, dilaksanakan workshop mengenai budidaya TOGA, yang meliputi pengenalan berbagai tanaman obat keluarga, teknik penanaman, hingga cara pengolahan tanaman tersebut menjadi ramuan herbal yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Sebagai implementasi nyata, dilakukan pendampingan dalam pembuatan taman TOGA di sekolah, yang melibatkan siswa dan guru sebagai bagian dari penguatan karakter dan tanggung jawab kolektif terhadap kesehatan.

Pada tahap evaluasi dan monitoring, dilakukan pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test kepada peserta kegiatan, serta observasi aktivitas fisik siswa sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Dokumentasi dan wawancara dengan guru dan siswa juga dilakukan untuk menilai perubahan perilaku terkait kebiasaan hidup sehat. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan program dan memberikan rekomendasi bagi keberlanjutan kegiatan. Metode yang digunakan berlandaskan pada prinsip *community-based participatory approach*, yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif warga sekolah dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga diharapkan program ini tidak hanya berlangsung sekali, tetapi dapat dilanjutkan dan diterapkan secara berkelanjutan di sekolah (Israel et al., 2010).

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan perilaku sehat di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan yang sangat jelas mengenai pentingnya olahraga rutin dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sebelum kegiatan dimulai, banyak siswa dan guru yang belum sepenuhnya memahami manfaat olahraga teratur bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan, mereka menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat jangka panjang dari olahraga, seperti peningkatan daya tahan tubuh, penurunan risiko penyakit, dan peningkatan kesehatan mental.

1. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap terhadap Olahraga Rutin

Melalui pelatihan olahraga yang melibatkan senam pagi, stretching, dan permainan fisik edukatif, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal keterlibatan fisik dan minat terhadap kegiatan olahraga. Sebelum program ini, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan terbatas dalam berolahraga di luar jam sekolah. Setelah program, mereka menjadi lebih terorganisir dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin di luar sekolah. Antusiasme yang tinggi tercermin dari banyaknya siswa yang melaporkan peningkatan rasa kebugaran dan energi setelah mengikuti kegiatan olahraga. Hasil observasi menunjukkan bahwa 85% siswa merasa lebih bugar dan termotivasi untuk rutin berolahraga setelah mengikuti kegiatan ini, menunjukkan perubahan perilaku yang nyata terkait dengan kebiasaan hidup sehat.

2. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Salah satu hasil yang paling mencolok adalah pengenalan dan pemanfaatan TOGA sebagai alternatif alami untuk meningkatkan imunitas siswa. Sebelumnya, pemahaman mengenai tanaman obat terbatas pada beberapa guru atau orang tua, namun setelah dilaksanakannya workshop mengenai budidaya dan pemanfaatan TOGA, para peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi. Beberapa sekolah telah memulai pembudidayaan TOGA di sekitar area sekolah, dengan tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, dan daun sirih sebagai bagian dari taman obat keluarga sekolah. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh siswa, kegiatan ini juga melibatkan siswa dalam proses pemeliharaan dan perawatan tanaman, yang mengajarkan mereka tentang pentingnya pola hidup sehat dan keberlanjutan.

Taman TOGA yang dibangun di sekolah-sekolah mitra menjadi tempat edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang tanaman obat, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka tentang manfaat penggunaan bahan alami dalam pengobatan dan pencegahan penyakit. Proses pemeliharaan taman TOGA melibatkan siswa secara langsung, yang membuat mereka merasa memiliki tanggung jawab terhadap keberlanjutan program ini. Hasilnya, beberapa sekolah melaporkan penggunaan TOGA dalam bentuk ramuan herbal sederhana yang telah diajarkan kepada siswa, seperti minuman jahe untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan ramuan daun sirih untuk mengatasi masalah kesehatan ringan.

3. Dampak Terhadap Imunitas Siswa

Kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik siswa, khususnya dalam peningkatan daya tahan tubuh. Berdasarkan wawancara dan observasi pasca-kegiatan, sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih sehat dan jarang mengalami gangguan kesehatan seperti flu atau batuk. 90% siswa yang terlibat dalam kegiatan ini mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih kuat dan tidak mudah lelah selama aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Perubahan ini terutama disebabkan oleh rutinitas olahraga yang dilakukan setiap pagi dan penggunaan tanaman obat keluarga yang kini menjadi bagian dari gaya hidup sehat mereka.

4. Keberlanjutan dan Penguatan Program

Keberhasilan ini juga ditunjukkan oleh komitmen pihak sekolah untuk melanjutkan dan mengembangkan program ini setelah kegiatan pengabdian selesai. Banyak sekolah yang berencana untuk menjadikan olahraga rutin dan penggunaan TOGA sebagai bagian dari program sekolah sehat yang berkelanjutan. Beberapa sekolah telah merencanakan penambahan jam olahraga dalam kurikulum harian dan memperluas taman TOGA dengan menanam lebih banyak jenis tanaman obat yang bermanfaat untuk kesehatan siswa. Sebagai bukti komitmen sekolah, terdapat laporan dari guru dan siswa yang menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan aktif dalam menjaga kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

5. Pencapaian dalam Pemberdayaan Komunitas Sekolah

Melalui pendekatan *community-based participatory approach*, program ini berhasil menciptakan kesadaran kolektif di antara guru, siswa, dan orang tua tentang pentingnya manajemen sekolah sehat. Komunitas sekolah yang terlibat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga aktif dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan. Ini memberikan rasa kepemilikan yang tinggi terhadap program, yang dapat memperkuat keberlanjutan program di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan imunitas siswa melalui olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA, serta mendorong perubahan positif dalam gaya hidup sehat di sekolah. Program ini tidak hanya memberi dampak kesehatan yang positif, tetapi juga memberi kontribusi pada pengembangan karakter siswa, karena mereka terlibat langsung dalam kegiatan yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan komunitas sekolah.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengintegrasikan olahraga rutin dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam manajemen sekolah sehat memberikan hasil yang sangat positif, baik dari segi peningkatan pengetahuan, keterampilan, maupun perubahan perilaku warga sekolah dalam menjaga kesehatan. Pembahasan ini akan mengeksplorasi dampak dari pelaksanaan program ini terhadap pemahaman kesehatan siswa, implementasi olahraga rutin, serta keberlanjutan penggunaan TOGA sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas siswa.

Salah satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan warga sekolah mengenai pentingnya olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA. Sebelum kegiatan, banyak siswa dan guru yang belum sepenuhnya memahami bahwa olahraga tidak hanya berfungsi untuk kebugaran fisik tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan daya tahan tubuh. Senam pagi dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan dampak yang positif terhadap kebugaran fisik dan mental siswa. Penelitian oleh Kemenpora (2021) juga mengungkapkan bahwa olahraga rutin memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kesehatan fisik, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Dengan memadukan teori promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), program ini mengedukasi warga sekolah mengenai pentingnya pola hidup sehat yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya terjadi pada siswa, tetapi juga pada guru dan orang tua yang turut terlibat dalam program ini. Hal ini mencerminkan prinsip edukasi berbasis komunitas yang berhasil menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan sebagai bagian dari budaya sekolah yang sehat.

Olahraga rutin yang dilakukan setiap pagi terbukti meningkatkan kebugaran fisik siswa. Melalui pelatihan yang diberikan, siswa tidak hanya belajar tentang manfaat fisik dari olahraga, tetapi juga bagaimana olahraga tersebut dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sebagai contoh, senam pagi yang terintegrasi dalam kegiatan sehari-hari membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi, serta meningkatkan mood siswa (Kemenpora, 2021). Dampak positif lainnya adalah peningkatan energi dan pengurangan rasa lelah atau lesu yang sering dirasakan oleh siswa setelah beraktivitas di sekolah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang rutin mengikuti kegiatan olahraga memiliki tingkat energi yang lebih tinggi dan lebih siap untuk menjalani kegiatan belajar dengan fokus yang lebih baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa olahraga secara langsung berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang tentunya membantu siswa untuk lebih jarang mengalami gangguan kesehatan ringan seperti flu atau batuk. Aktivitas fisik ini juga mendukung pembentukan kebiasaan sehat yang akan terus diterapkan siswa dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa dan guru yang terlibat dalam program ini tidak hanya belajar tentang cara menanam tanaman obat, tetapi juga mendapatkan pengetahuan tentang cara memanfaatkan tanaman tersebut untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tanaman seperti jahe, kunyit, dan daun sirih, yang digunakan untuk ramuan herbal, telah terbukti memiliki khasiat dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi peradangan, serta meningkatkan metabolisme tubuh (Yulianti et al., 2020).

Proses pembudidayaan TOGA juga memberikan dampak positif dalam mengedukasi siswa mengenai pentingnya pola hidup alami dan ramah lingkungan. Siswa tidak hanya diajarkan untuk memelihara tanaman, tetapi mereka juga diajak untuk menghargai kekayaan alam dan memahami pentingnya penggunaan bahan alami untuk menjaga kesehatan. Kegiatan ini sejalan dengan program pemerintah yang mendorong masyarakat untuk mengembangkan TOGA sebagai salah satu cara untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia yang mahal dan sering kali memiliki efek samping.

Salah satu hal yang paling menggembirakan dari kegiatan ini adalah komitmen dari pihak sekolah untuk melanjutkan dan mengembangkan program ini. Keberlanjutan program ini menjadi kunci penting untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam pola hidup sehat di sekolah. Beberapa sekolah telah memasukkan olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA ke dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler, serta merencanakan untuk memperluas taman TOGA sebagai bagian dari pengelolaan ruang terbuka hijau di sekolah. Komitmen ini menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya fokus pada pencapaian jangka pendek, tetapi juga berusaha untuk memastikan bahwa budaya sekolah sehat tetap terjaga dalam jangka panjang.

Program ini juga berhasil mendorong keterlibatan aktif dari siswa, guru, dan orang tua dalam menjaga keberlanjutan kebiasaan sehat, seperti berolahraga secara teratur dan

memanfaatkan tanaman obat untuk kesehatan. Keterlibatan semua pihak di sekolah sangat penting dalam memastikan bahwa program ini dapat terus berkembang dan memberikan dampak yang positif bagi generasi mendatang.

Meskipun program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan warga sekolah dalam menjaga kesehatan, beberapa tantangan masih perlu diatasi. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas olahraga di beberapa sekolah yang membuat kegiatan olahraga tidak dapat dilaksanakan dengan optimal. Di sisi lain, pemeliharaan dan pengembangan **taman TOGA** memerlukan dukungan yang lebih besar dari pihak sekolah dalam hal penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, serta waktu yang cukup untuk perawatan tanaman. Namun, dengan adanya komitmen yang kuat dari semua pihak, tantangan ini dapat diatasi dengan baik.

Secara keseluruhan, program ini telah berhasil menunjukkan dampak yang positif terhadap peningkatan imunitas siswa melalui olahraga rutin dan pemanfaatan TOGA. Keberhasilan ini juga membuka peluang untuk memperluas implementasi program serupa di sekolah-sekolah lain, yang diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Program ini menunjukkan bahwa manajemen sekolah sehat yang melibatkan pendekatan holistik, integrasi olahraga, dan pemanfaatan sumber daya lokal, seperti TOGA, dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan siswa dan lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Strategi Manajemen Sekolah Sehat: Integrasi Olahraga Rutin dan Pemanfaatan TOGA untuk Meningkatkan Imunitas Siswa*, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan imunitas siswa melalui kombinasi olahraga rutin dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Hasil yang dicapai menunjukkan peningkatan yang signifikan baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun perubahan perilaku sehat di lingkungan sekolah.

Pertama, peningkatan pengetahuan siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya olahraga teratur dan manfaat TOGA dalam menjaga kesehatan terbukti memberikan dampak positif. Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan tubuh, serta cara memanfaatkan tanaman obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Program ini juga berhasil mengintegrasikan olahraga dalam rutinitas sekolah, yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Kedua, pemanfaatan TOGA sebagai bagian dari upaya meningkatkan imunitas siswa juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Kegiatan pembudidayaan dan pemeliharaan taman TOGA di sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar tentang pengobatan alami dan cara-cara ramah lingkungan untuk menjaga kesehatan. Tanaman seperti jahe, kunyit, dan

daun sirih yang diajarkan dalam kegiatan ini terbukti memiliki manfaat nyata dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Ketiga, keberlanjutan program ini menunjukkan potensi yang besar dalam menciptakan budaya hidup sehat yang lebih terintegrasi dalam kehidupan sekolah. Komitmen pihak sekolah untuk melanjutkan olahraga rutin dan memperluas penggunaan TOGA ke depan menunjukkan bahwa program ini memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan siswa.

Meskipun demikian, tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan perawatan taman TOGA perlu diatasi melalui kerjasama yang lebih erat antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat sekitar. Dukungan terhadap pengembangan sarana olahraga dan pemeliharaan taman TOGA akan menjadi kunci penting untuk memastikan keberlanjutan program ini. Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa pendekatan holistik dalam manajemen sekolah sehat yang menggabungkan olahraga rutin dan pemanfaatan tanaman obat keluarga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan imunitas siswa, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah mitra, para guru, siswa, dan orang tua yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada lembaga/institusi yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material, sehingga program ini dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada tim pelaksana dan rekan-rekan sejawat dan juga mahasiswa atas kerja sama dan kontribusinya dalam menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bahar, A., & Rahman, S. (2019). *Efektivitas Olahraga Rutin dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa*. Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 7(1), 53-60.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemdikbud. (2018). *Penerapan Sekolah Sehat dalam Pendidikan Formal di Indonesia*. Jakarta: Kemdikbud.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

- Fadilah, A. N., Hidayati, N., & Prabowo, K. A. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 8(1), 77–85. <https://doi.org/10.31294/jpkm.v8i1.11724>
- Fitrani, E., & Sari, P. (2022). *Program Pengembangan Kesehatan Mental dan Fisik di Sekolah Melalui Olahraga Rutin dan Kebiasaan Sehat*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(3), 134-140.
- Israel, B. A., Eng, E., Schulz, A. J., & Parker, E. A. (2010). *Methods in Community-Based Participatory Research for Health* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1–16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kartini, R., Nurjanah, S., & Hidayati, N. (2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam peningkatan daya tahan tubuh masyarakat. *Jurnal Abdimas Mutiara Mahakam*, 2(1), 11–20.
- Kemenpora. (2021). *Pedoman Program Olahraga Sekolah di Indonesia*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Umum Sekolah Sehat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Sekolah Sehat 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Panduan Aktivitas Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, M. E., dkk. (2021). *Penerapan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Masyarakat*. *Jurnal Agribisnis*, 9(1), 67-75.
- Suwandi, T., dkk. (2020). *Membangun Sekolah Sehat Melalui Kolaborasi Olahraga dan Kegiatan Kesehatan Alamiah*. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(1), 45-50.
- Widyastuti, S., dkk. (2021). *Studi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan di Sekolah-sekolah Kota*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 14(2), 110-117.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

- Yulianti, E., dkk. (2020). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(2), 101-108.
- Yulianti, L., Herawati, E., & Sari, L. K. (2020). Edukasi dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Meningkatkan Imunitas Keluarga. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.22219/jai.v2i2.11817>