

LAPORAN AGEN PERUBAHAN PHBS

PROGRAM: PENERAPAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN
KETERAMPILAN HIDUP Sehat

Tema Kegiatan:

“SEHAT CERIA”

(Sarapan Enak Harian, Cerdas, Energik, Rajin, Inspiratif, Aktif)



Oleh :

Muhamad Husen, S. Pd

MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 SLEMAN

Jl. Raya Tajem RT. 03/ RW. 31 Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta

Kode pos 55282 Telepon. 0274-4462707; Faximili 0274-4462707;

Email : man2sleman@gmail.com

A. LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pilar penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, nyaman, dan produktif. Namun, masih ditemukan kebiasaan siswa yang belum optimal dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah serta kurangnya aktivitas fisik secara rutin.

Sarapan dengan gizi seimbang memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga stamina, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Di sisi lain, aktivitas fisik seperti senam dan jalan sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mempererat kebersamaan, serta menumbuhkan karakter disiplin dan peduli kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, MAN 2 Sleman melalui Agen Perubahan PHBS menggalakan program **Penerapan Pendidikan Karakter dan Keterampilan Hidup Sehat** dengan kegiatan utama berupa:

1. Pembiasaan sarapan dengan gizi seimbang
2. Senam/jalan sehat secara berkala

Program ini diharapkan mampu membentuk budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

B. SASARAN KEGIATAN

1. Seluruh siswa MAN 2 Sleman
2. Guru dan tenaga kependidikan
3. Seluruh warga sekolah sebagai bagian dari komunitas sehat

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum:

Mewujudkan budaya hidup sehat melalui penerapan pendidikan karakter dan keterampilan hidup sehat di lingkungan sekolah.

2. Tujuan Khusus:

- a. Membiasakan siswa sarapan dengan gizi seimbang sebelum kegiatan belajar

- b. Meningkatkan kesadaran pentingnya pola makan sehat
- c. Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik rutin
- d. Menumbuhkan karakter disiplin, tanggung jawab, dan peduli kesehatan
- e. Mempererat kebersamaan antar warga sekolah

D. BENTUK DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Pembiasaan Sarapan Gizi Seimbang

a. Bentuk Kegiatan:

- Edukasi tentang pentingnya sarapan sehat
- Kampanye “Sarapan Sehat Setiap Hari”
- Monitoring kebiasaan sarapan siswa
- Penyuluhan gizi seimbang

b. Waktu Pelaksanaan:

- Dilaksanakan setiap hari sebelum pembelajaran dimulai

c. Mekanisme:

- Siswa diimbau sarapan dari rumah
- Guru melakukan pengecekan secara acak
- Dokumentasi dan pelaporan oleh wali kelas

2. Senam/Jalan Sehat

a. Bentuk Kegiatan:

- Senam bersama seluruh warga sekolah
- Jalan sehat di lingkungan sekolah/sekitar

b. Waktu Pelaksanaan:

- Dilaksanakan minimal 2 bulan sekali

c. Teknis Pelaksanaan:

- Pembukaan oleh pihak sekolah
- Senam dipandu instruktur
- Jalan sehat bersama
- Penutup dan evaluasi

E. BUKTI KEGIATAN



F. DAMPAK KEGIATAN

1. Dampak Positif:

- Meningkatnya kebiasaan sarapan sehat pada siswa
- Siswa lebih fokus dan berenergi saat belajar
- Meningkatnya kebugaran jasmani warga sekolah
- Terbentuknya karakter disiplin dan tanggung jawab
- Terciptanya suasana sekolah yang sehat dan harmonis

2. Dampak Jangka Panjang:

- Terbentuk budaya hidup sehat di lingkungan sekolah
- Penurunan potensi penyakit akibat pola hidup tidak sehat

F. KENDALA YANG DIHADAPI

1. Masih ada siswa yang belum terbiasa sarapan
2. Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang
3. Keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan bersama

4. Kurangnya partisipasi aktif dari sebagian warga sekolah
5. Faktor cuaca saat kegiatan luar ruangan

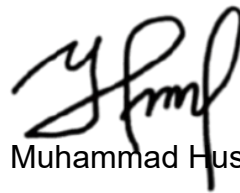
G. SOLUSI DAN TINDAK LANJUT

1. Meningkatkan sosialisasi dan edukasi secara berkala
2. Melibatkan orang tua dalam pembiasaan sarapan
3. Menyusun jadwal kegiatan yang lebih fleksibel
4. Memberikan motivasi dan penghargaan bagi siswa aktif
5. Menyediakan alternatif kegiatan indoor saat cuaca tidak mendukung

H. PENUTUP

Program Agen Perubahan PHBS melalui kegiatan pembiasaan sarapan gizi seimbang dan senam/jalan sehat merupakan langkah strategis dalam membentuk karakter serta keterampilan hidup sehat bagi warga MAN 2 Sleman. Diharapkan program ini dapat berjalan secara berkelanjutan dan menjadi budaya positif di lingkungan sekolah.

Sleman, Desember 2025
Penyusun,



Muhammad Husen, S.Pd.