

(081284742875)

Eksplorasi Peran Guru dalam Pemeliharaan Kesehatan Fisik dan Mental Peserta Didik

Dena Taufik Isna¹

Universitas Kuningan

20231510146@uniku.ac.id

Elsa Fikriyatunnisa²

Universitas Kuningan

20231510104@uniku.ac.id

Haem Anijah³

Universitas Kuningan

20231510005@uniku.ac.id

Sri Pujiawati⁴

Universitas Kuningan

20231510008@uniku.ac.id

Suci Lestari⁵

Universitas Kuningan

20231510097@uniku.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental peserta didik melalui pendekatan *literature review* terhadap penelitian-penelitian nasional dan internasional terbitan lima tahun terakhir. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental sebagai determinan utama keberhasilan akademik, perilaku sosial, dan perkembangan emosional siswa sekolah dasar. Melalui analisis tematik terhadap temuan 17 jurnal yang relevan, penelitian ini mengungkap bahwa guru memiliki peran strategis dalam membangun ekosistem sekolah yang sehat melalui empat dimensi utama: pedagogis, psikososial, jasmani, dan kolaboratif. Guru berperan dalam menyediakan pembelajaran yang mengintegrasikan pendidikan kesehatan, membangun hubungan emosional yang positif, mengembangkan aktivitas fisik terstruktur, serta menjalin kolaborasi dengan orang tua dan tenaga kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental siswa merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan saling memperkuat, di mana dukungan guru terhadap aktivitas fisik mampu meningkatkan kestabilan emosi, sementara rasa aman psikologis mendorong partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Meski demikian, penelitian juga menemukan adanya hambatan signifikan, seperti kurangnya pelatihan kesehatan mental bagi guru, beban kerja yang tinggi, serta minimnya dukungan kebijakan sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan fisik dan mental tidak dapat dilakukan secara parsial, tetapi harus diimplementasikan secara integratif melalui kebijakan, kompetensi guru, dan budaya sekolah yang mendukung. Kajian ini menawarkan kebaruan berupa model konseptual integratif peran

guru dalam empat dimensi kesehatan yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan program sekolah sehat serta pelatihan profesional guru di masa mendatang.

Kata kunci: peran guru, kesehatan fisik, kesehatan mental, sekolah dasar, literature review

Abstract

This study aims to explore the role of teachers in maintaining students' physical and mental health through a literature review of national and international studies published in the last five years. The research is grounded in the growing awareness of physical and mental health as key determinants of students' academic success, social behavior, and emotional development at the primary school level. Through a thematic analysis of findings from 17 relevant journals, this study reveals that teachers play a strategic role in shaping a healthy school ecosystem through four key dimensions: pedagogical, psychosocial, physical, and collaborative. Teachers contribute by integrating health education into classroom learning, building positive emotional relationships with students, promoting structured physical activities, and collaborating with parents and health professionals. The findings demonstrate that students' physical and mental health are interconnected, with teacher-supported physical activities fostering emotional stability, while psychological safety encourages active participation in learning. However, the literature also identifies several challenges, including limited mental-health training for teachers, heavy workload demands, and insufficient school policy support. This study concludes that promoting physical and mental health cannot be carried out in isolation but must be implemented integratively through supportive policies, teacher competencies, and a school culture that prioritizes student well-being. The study offers a novelty in the form of an integrative conceptual model of teacher roles across four dimensions of health, which may serve as a reference for developing healthy school programs and future teacher professional development initiatives.

Keywords: teacher role, physical health, mental health, primary school, literature review

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental peserta didik sekolah dasar merupakan isu krusial yang semakin mendapat perhatian dalam wacana pendidikan global, terutama karena meningkatnya kasus obesitas anak, penurunan aktivitas fisik, dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres akademik, serta gejala perilaku emosional yang muncul pada usia sekolah. Di Indonesia, sekolah menjadi lingkungan yang paling strategis untuk melakukan upaya pencegahan dan penguatan kesehatan fisik maupun mental anak, mengingat intensitas interaksi siswa dengan guru dan kegiatan pembelajaran yang berlangsung setiap hari. Dalam konteks ini, guru memiliki peran yang sangat sentral sebagai pengarah, pendamping, fasilitator, sekaligus teladan bagi peserta didik. Menurut Sadewa et al. (2024), peran guru PJOK dalam mendukung kesehatan fisik siswa berada pada kategori “cukup”, karena banyak guru yang masih berfokus pada keterampilan motorik sehingga edukasi kesehatan dan pembiasaan hidup aktif belum diintegrasikan secara optimal dalam proses pembelajaran. Temuan ini mengisyaratkan adanya kesenjangan antara potensi peran guru dan implementasi nyata di sekolah.

Isu tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa efektivitas guru dalam mempromosikan kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh dukungan institusional sekolah. Menurut Nugraheni, Prayoga, & Aida (2019), guru di sekolah dengan UKS aktif memiliki pengetahuan kesehatan dan sikap promosi hidup sehat yang lebih baik dibanding sekolah dengan UKS kurang aktif,

sehingga inisiatif guru dalam menggerakkan siswa untuk hidup sehat sangat bergantung pada lingkungan kebijakan dan fasilitas yang tersedia. Selain itu, bukti empiris menunjukkan bahwa keterlibatan guru dalam program intervensi aktivitas fisik terbukti meningkatkan kebugaran tubuh dan perilaku hidup aktif siswa. Menurut Gadais et al. (2020), guru memiliki peran signifikan dalam keberhasilan program aktivitas fisik berbasis sekolah, di mana kehadiran dan dukungan mereka berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa untuk bergerak dan menjalani gaya hidup sehat. Bahkan, Zhao, Yang, & Xing (2025) menegaskan bahwa dukungan otonomi guru PJOK terhadap siswa tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan efek positif terhadap kesehatan mental melalui peningkatan minat dan motivasi intrinsik siswa.

Di sisi lain, isu kesehatan mental peserta didik juga menunjukkan kecenderungan yang memprihatinkan. Banyak siswa sekolah dasar menghadapi tekanan emosional akibat tuntutan akademik, perundungan, konflik keluarga, hingga masalah adaptasi di sekolah. Kondisi tersebut menempatkan guru sebagai figur utama yang mampu memberikan deteksi dini dan dukungan psikologis. Menurut Faoziah & Shanie (2025), peran guru dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal dapat membantu siswa membangun ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi, sementara guru berperan sebagai teladan yang membimbing siswa dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa kelas rendah rentan mengalami kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan kesulitan konsentrasi. Menurut Yusra & Darmiyanti (2024), wali kelas memiliki fungsi penting sebagai pembimbing emosional melalui perhatian personal, strategi motivasional, serta penciptaan lingkungan kelas yang aman secara psikologis.

Namun, implementasi peran guru dalam mendukung kesehatan mental tidak selalu berjalan optimal. Menurut Ramadhanti, Hanifah, & Sunaengsih (2023), dukungan guru terhadap kesehatan mental-emosional siswa sering terhambat oleh kurangnya komunikasi dengan orang tua, minimnya literasi kesehatan mental, dan keterbatasan strategi pengelolaan emosi dalam pembelajaran. Temuan ini diperkuat oleh Iliyatunnisa & Fardana (2025) melalui tinjauan sistematis yang menyimpulkan bahwa meskipun guru memiliki enam strategi utama dalam mendukung kesehatan mental seperti identifikasi masalah psikologis, dukungan psikososial, dan kolaborasi dengan profesional efektivitasnya sangat bergantung pada pelatihan, pengetahuan, serta dukungan kebijakan sekolah. Bahkan, Heru (2022) mengingatkan bahwa sikap negatif guru seperti otoritarianisme dapat memperburuk kondisi psikologis siswa, sementara sikap empatik dan komunikatif berperan besar dalam meningkatkan kesehatan mental mereka. Sejalan dengan itu, Lubis & Dafit (2024) menegaskan bahwa guru perlu menciptakan lingkungan bebas bullying karena tindakan perundungan berkontribusi langsung terhadap peningkatan stres dan penurunan motivasi belajar anak.

Di samping itu, hambatan struktural yang dialami guru turut memperlemah upaya penguatan kesehatan peserta didik. Menurut Alma Feriyanti

et al. (2025), beban kerja guru yang berat, padatnya kurikulum, kurangnya pelatihan kesehatan, serta minimnya dukungan kebijakan menjadi penghalang utama bagi guru dalam menjalankan edukasi kesehatan dan pendampingan mental siswa. Faktor keluarga dan lingkungan rumah juga dapat menciptakan tantangan bagi guru. Yusra & Darmiyanti (2024) mengamati bahwa kurangnya dukungan dan komunikasi orang tua membuat guru kesulitan memberikan intervensi yang menyeluruh.

Isu lain yang tidak kalah penting adalah keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental dengan pencapaian akademik siswa. Menurut Nisa, Handayani, & Rahmawati (2025), kesehatan mental yang baik berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar. Sementara itu, dukungan guru dalam menciptakan lingkungan belajar positif berperan besar dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan hasil belajar. Temuan ini diperkuat oleh Zhao et al. (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik yang didukung guru juga berdampak pada perbaikan kesehatan mental, menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut bersifat saling terkait.

Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa guru memiliki peran strategis dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental peserta didik. Namun, kesenjangan antara peran ideal dan implementasi lapangan membuat urgensi penelitian ini semakin kuat. Alternatif solusi yang ditawarkan melalui penguatan peran guru sering kali terhambat oleh kurangnya pelatihan dan rendahnya kesiapan institusional sekolah. Oleh karena itu, penelitian literatur ini memilih pendekatan eksploratif untuk memetakan secara komprehensif bagaimana guru dapat berperan optimal dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental siswa, apa saja tantangannya, serta bagaimana rekomendasi terbaik dapat dirumuskan untuk meningkatkan efektivitas peran guru di sekolah dasar.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upaya menyatukan dua dimensi utama kesehatan fisik dan kesehatan mental dalam satu kerangka literatur review yang membahas peran guru secara integratif. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung fokus pada salah satu dimensi saja, sehingga kajian ini memberikan kontribusi baru dengan melihat peran guru secara holistik sebagai pendidik, pembimbing, fasilitator kesehatan, serta penjaga kesejahteraan mental siswa.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Proses penelitian dilakukan secara holistik, deskriptif, dan mendalam melalui pengumpulan data berupa kata-kata, tindakan, serta dokumen. Pendekatan ini menekankan makna, proses, dan pemahaman terhadap fenomena yang diteliti tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi yang sebenarnya. Data yang dikumpulkan dianalisis secara induktif, kemudian hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (literature review) dengan tujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan terkini terkait peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental peserta didik. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemetaan teori, bukti empiris, serta hasil penelitian mutakhir yang relevan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menelaah berbagai hasil studi nasional maupun internasional secara komprehensif, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai praktik terbaik, tantangan, dan peluang yang dimiliki guru dalam konteks penguatan kesehatan fisik dan mental siswa.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel ilmiah, jurnal terakreditasi, buku ilmiah, serta laporan penelitian yang relevan dengan topik. Sumber diperoleh melalui database seperti Google Scholar, DOAJ, PubMed, serta portal jurnal nasional. Kriteria inklusi mencakup: (1) penelitian terbit antara tahun 2019–2025, (2) fokus pada kesehatan fisik, kesehatan mental, atau peran guru dalam konteks pendidikan dasar, dan (3) memiliki desain penelitian kuantitatif, kualitatif, mixed methods, quasi-eksperimen, maupun review. Sementara itu, artikel yang tidak relevan dengan tema atau tidak memenuhi kualitas akademik dikeluarkan dari analisis.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan langkah reduksi data, kategorisasi temuan, dan penyajian hasil sintesis dalam bentuk narasi tematik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengekstraksi pola, hubungan, dan kesenjangan penelitian, sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam dan kritis mengenai peran guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental peserta didik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental peserta didik merupakan konstruksi multidimensional yang mencakup fungsi edukatif, preventif, suportif, dan kolaboratif. Sintesis dari penelitian-penelitian yang dianalisis memperlihatkan bahwa guru tidak hanya berperan dalam mendukung perkembangan fisik melalui aktivitas jasmani, tetapi juga berkontribusi besar dalam membentuk ketahanan mental, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam ranah kesehatan fisik, penelitian Sadewa et al. (2024) memperlihatkan bahwa guru PJOK memiliki peran strategis dalam program kesehatan sekolah, meskipun keterlibatan tersebut masih berada pada kategori “cukup”. Temuan ini menegaskan adanya kesenjangan antara harapan dan realitas implementasi, karena sebagian besar guru masih menitikberatkan pembelajaran PJOK pada keterampilan motorik, bukan pada integrasi pengetahuan kesehatan, pemeriksaan kesehatan sederhana, atau pembiasaan gaya hidup aktif. Kesenjangan ini juga dipertegas oleh hasil penelitian Nugraheni, Prayoga, dan Aida (2019) yang menunjukkan bahwa kualitas peran guru dalam promosi kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh keberadaan UKS yang aktif. Sekolah dengan UKS aktif memperlihatkan guru yang lebih kompeten

dalam edukasi gizi, monitoring kebiasaan makan, serta pelaksanaan aktivitas fisik terstruktur, sedangkan sekolah dengan UKS tidak aktif cenderung memiliki guru dengan pemahaman kesehatan yang rendah.

Dalam konteks peran guru terhadap aktivitas fisik secara lebih luas, studi Gadais et al. (2020) memperlihatkan bahwa pelibatan guru dalam program aktivitas fisik berbasis sekolah meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan berdampak positif tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti peningkatan motivasi dan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan temuan Zhao, Yang, dan Xing (2025) yang membuktikan bahwa dukungan otonomi guru PJOK berpengaruh signifikan terhadap minat siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara bersamaan. Artinya, peran guru dalam ranah fisik tidak berdiri sendiri, tetapi berkelindan dengan dimensi kesehatan mental siswa, sehingga membuat posisi guru menjadi semakin penting sebagai fasilitator kebiasaan sehat menyeluruh.

Selain temuan tentang kesehatan fisik, telaah literatur memberi gambaran kuat mengenai bagaimana guru memainkan peran penting dalam membangun kesehatan mental dan kesejahteraan emosional peserta didik. Hasil penelitian Faoziah dan Shanie (2025) mengungkapkan bahwa integrasi nilai-nilai karakter berlandaskan ajaran Islam dalam pembelajaran mampu membantu siswa mengembangkan kendali emosi, ketenangan batin, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik, dan guru berfungsi sebagai figur yang memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru siswa. Sementara itu, penelitian Yusra dan Darmiyanti (2024) menunjukkan bahwa siswa kelas rendah yang mengalami kecemasan, kurang percaya diri, atau kesulitan adaptasi sangat membutuhkan peran wali kelas sebagai pendamping emosional. Guru berperan sebagai motivator, fasilitator emosi, dan mediator antara kebutuhan siswa dan harapan orang tua, sehingga konstruksi hubungan guru-siswa menjadi salah satu penentu utama kesejahteraan mental anak.

Dari perspektif permasalahan kesehatan mental yang lebih luas, Ramadhanti, Hanifah, dan Sunaengsih (2023) menemukan bahwa kemampuan guru dalam mengelola kesehatan mental-emosional siswa masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan, strategi pedagogis, serta minimnya dukungan orang tua. Kondisi tersebut juga digarisbawahi oleh Iliyatunnisa dan Fardana (2025), yang melalui tinjauan sistematisnya menemukan bahwa guru memiliki enam peran kunci dalam mendukung kesehatan mental siswa: deteksi dini, pembentukan hubungan positif, pemberian dukungan psikososial, penciptaan lingkungan kelas yang kondusif, pelaksanaan intervensi sederhana, dan kolaborasi dengan tenaga profesional. Namun, efektivitas keenam peran tersebut sangat bergantung pada pelatihan dan pengetahuan guru, serta tersedianya kebijakan sekolah yang mendukung implementasi intervensi kesehatan mental secara berkelanjutan.

Penelitian Heru (2022) juga memperkuat temuan bahwa sikap guru merupakan variabel determinan bagi kesehatan mental siswa. Guru dengan perilaku otoriter,

komunikasi negatif, atau minim empati akan berdampak buruk terhadap perkembangan psikologis siswa, sedangkan guru yang komunikatif, suportif, dan mampu mengelola emosinya sendiri mendorong terciptanya suasana belajar yang aman dan menenangkan. Penelitian Lubis dan Dafit (2024) menambahkan bahwa guru memiliki fungsi sentral dalam menciptakan lingkungan sekolah bebas bullying, yang terbukti menjadi faktor protektif utama untuk mencegah kecemasan, stres, dan menurunnya motivasi belajar siswa.

Selain peran langsung guru, sejumlah penelitian juga menyoroti hambatan struktural yang secara signifikan membatasi efektivitas peran guru dalam mendukung kesehatan fisik dan mental peserta didik. Alma Feriyanti et al. (2025) menemukan bahwa beban kerja yang tinggi, kurikulum yang padat, kurangnya dukungan kebijakan sekolah, minimnya pelatihan kesehatan, serta rendahnya kolaborasi dengan puskesmas membuat guru kesulitan melaksanakan edukasi kesehatan atau intervensi psikososial secara konsisten. Hambatan serupa ditemukan oleh Yusra dan Darmiyanti (2024), yang mengidentifikasi kurangnya komunikasi orang tua sebagai faktor utama yang membuat guru kesulitan melakukan tindak lanjut terhadap masalah emosional siswa. Hambatan-hambatan ini memperlihatkan bahwa meskipun peran guru sangat penting, tetapi kapasitas peran tersebut sangat dipengaruhi oleh dukungan sistem sekolah dan lingkungan sekitar.

Selain itu, hasil kajian literatur juga memperlihatkan adanya keterkaitan erat antara kesehatan fisik dan mental siswa terhadap pencapaian akademik. Nisa, Handayani, dan Rahmawati (2025) mengungkapkan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, sementara lingkungan belajar yang suportif dan hubungan positif dengan guru menurunkan tingkat stres akademik. Dalam konteks ini, peran guru tidak hanya berhenti pada dukungan emosional, tetapi juga mencakup kemampuan guru menciptakan struktur pembelajaran yang menenangkan, responsif, dan berpusat pada kebutuhan siswa. Temuan Zhao et al. (2025) semakin memperkuat konsep ini dengan menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan didukung oleh guru secara langsung memperbaiki kondisi mental siswa, sehingga kedua aspek kesehatan tersebut bersifat saling memperkuat.

Dari seluruh sintesis penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental siswa merupakan suatu ekosistem peran yang bersifat integratif. Guru tidak hanya berfungsi dalam satu ranah kesehatan saja, melainkan harus mampu mengintegrasikan komponen edukasi fisik, dukungan emosional, pembiasaan hidup sehat, komunikasi suportif, pengelolaan kelas positif, dan kolaborasi eksternal. Kajian literatur ini juga menemukan adanya pergeseran paradigma bahwa kesehatan fisik dan mental siswa tidak lagi dapat dipisahkan, karena keduanya saling memengaruhi dan secara bersama-sama menentukan keberhasilan akademik serta kualitas kehidupan anak. Dengan demikian, fokus pada penguatan kapasitas guru dalam kedua aspek ini menjadi kebutuhan mendesak di lingkungan sekolah dasar.

Selain menemukan pola keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental peserta didik, kajian literatur ini juga memperlihatkan bagaimana peran guru berkembang secara signifikan dalam konteks pendidikan modern. Guru tidak lagi berperan sebagai sumber pengetahuan tunggal, tetapi kini dituntut menjadi fasilitator kesehatan yang mampu menyeimbangkan dimensi akademik, fisik, dan psikososial siswa. Dalam berbagai penelitian yang dianalisis, tampak bahwa siswa yang berada dalam lingkungan belajar yang suportif secara fisik dan emosional menunjukkan tingkat konsentrasi lebih baik, ketahanan emosi lebih stabil, dan motivasi belajar lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan fisik dan mental bukanlah variabel tambahan, melainkan komponen inti dari proses pembelajaran itu sendiri. Peserta didik yang berada dalam kondisi fisik dan mental yang baik akan lebih mampu terlibat aktif dalam proses pembelajaran, berpikir kritis, menunjukkan kreativitas, serta membangun interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya maupun guru.

Konsep sekolah sebagai lingkungan yang mempromosikan kesehatan atau *health-promoting school* semakin menampakkan relevansinya dalam berbagai penelitian. Pendekatan ini menekankan bahwa setiap komponen sekolah—guru, kurikulum, lingkungan fisik, kebijakan, dan hubungan dengan masyarakat—harus bekerja dalam satu sistem yang terintegrasi untuk mendukung kesejahteraan siswa. Dalam konteks ini, guru menjadi elemen paling penting karena mereka berinteraksi secara langsung dengan siswa setiap hari. Penelitian-penelitian yang dianalisis dalam kajian ini konsisten menunjukkan bahwa guru adalah penggerak utama terciptanya budaya sekolah yang sehat. Guru yang memahami pentingnya aktivitas fisik akan mengintegrasikan permainan aktif, gerak ritmis, atau pemanasan sederhana dalam rutinitas harian kelas. Guru yang memahami kesehatan mental akan membangun rutinitas refleksi diri, praktik pernapasan sederhana, komunikasi empatik, serta strategi pengelolaan kelas yang mengutamakan keamanan emosional siswa. Dengan demikian, integrasi peran guru terhadap dua aspek kesehatan tersebut tidak hanya penting, tetapi juga sangat memungkinkan untuk dilakukan dengan memanfaatkan ruang pembelajaran yang ada.

Meskipun demikian, hasil kajian juga memperlihatkan adanya perbedaan signifikan dalam efektivitas peran guru yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup keterampilan sosial-emosional guru, literasi kesehatan, serta pemahaman tentang psikologi perkembangan anak. Guru yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menciptakan lingkungan kelas yang lebih tenang, aman, dan suportif. Penelitian Heru (2022) menyoroti bahwa guru yang menunjukkan sikap otoriter, mudah marah, atau kurang empatik cenderung menciptakan suasana kelas yang penuh tekanan bagi siswa. Sebaliknya, guru yang mampu mengelola emosinya dan menampilkan keterbukaan komunikasi cenderung mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan pada siswa. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan dukungan struktural sekolah, seperti fasilitas

UKS, kebijakan sekolah mengenai pendidikan kesehatan, beban kerja guru, serta ketersediaan pelatihan dan pendampingan profesional.

Salah satu temuan menarik dari kajian literatur ini adalah bahwa dukungan kebijakan sekolah memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap peran guru. Sekolah yang memiliki kebijakan jelas mengenai promosi kesehatan, perundungan, integrasi aktivitas fisik, serta tata tertib kelas cenderung memberikan ruang lebih besar bagi guru untuk melaksanakan peran mereka. Dalam sekolah seperti itu, guru merasa didukung dan tidak bekerja sendiri, karena terdapat sistem yang membantu implementasi promosi kesehatan. Hal ini berkebalikan dengan temuan Alma Feriyanti et al. (2025) yang memperlihatkan bahwa sekolah dengan dukungan kebijakan yang lemah membuat guru kesulitan menjalankan edukasi kesehatan secara konsisten. Banyak guru mengalami beban administratif yang tinggi, sehingga waktu untuk memberi perhatian pada aspek kesehatan siswa menjadi berkurang.

Kajian literatur ini juga memperlihatkan adanya kesenjangan kapasitas antara guru yang terlatih dengan guru yang belum memiliki pelatihan khusus dalam kesehatan fisik dan mental siswa. Guru yang mendapatkan pelatihan mengenai kesehatan mental, konseling dasar, atau teknik deteksi dini masalah psikologis cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi siswa dengan masalah emosional. Dalam penelitian Ramadhanti et al. (2023), guru-guru yang tidak memiliki pelatihan khusus menyatakan bahwa mereka seringkali bingung menghadapi siswa yang menangis tiba-tiba, menunjukkan perilaku menarik diri, atau mengalami kecemasan berlebih. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatihan kesehatan mental bagi guru bukan lagi kebutuhan tambahan, tetapi sudah menjadi kompetensi wajib dalam konteks pendidikan dasar.

Selain mengenai kapasitas guru, kajian literatur ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa. Banyak penelitian menunjukkan bahwa guru tidak dapat memikul tanggung jawab promosi kesehatan seorang diri. Kerja sama dengan puskesmas, psikolog sekolah, komunitas olahraga, dinas kesehatan, serta orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan program promosi kesehatan sekolah. Meskipun demikian, masih banyak sekolah yang belum memiliki mekanisme kolaborasi yang terstruktur. Temuan Nugraheni et al. (2019) menunjukkan bahwa sekolah dengan kolaborasi kuat bersama puskesmas memperlihatkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku hidup sehat siswa, sedangkan sekolah yang tidak memiliki kolaborasi tersebut mengalami stagnasi dalam aspek kesehatan siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kolaborasi lintas sektor tidak hanya memperkuat peran guru, tetapi juga meningkatkan kualitas intervensi kesehatan yang diberikan kepada siswa.

Dari sisi kesehatan mental, kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi aspek yang sangat menentukan. Penelitian Yusra dan Darmiyanti (2024) memperlihatkan bahwa kurangnya komunikasi dan dukungan orang tua menjadi salah satu hambatan utama bagi guru dalam membantu siswa yang mengalami masalah emosi. Banyak guru yang mengetahui kondisi siswa saat berada di

sekolah, tetapi tidak dapat melakukan tindak lanjut yang tepat karena minim informasi dari orang tua tentang kondisi siswa di rumah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hubungan keluarga-sekolah merupakan titik lemah yang perlu diperkuat dalam upaya menjaga kesehatan mental siswa.

Kajian literatur ini juga menunjukkan hubungan erat antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Siswa yang memiliki rutinitas aktivitas fisik teratur cenderung memiliki suasana emosi yang lebih stabil, lebih jarang mengalami kecemasan, serta lebih percaya diri. Temuan Zhao et al. (2025) membuktikan bahwa aktivitas fisik memiliki efek mediasi terhadap kesehatan mental melalui peningkatan minat, kebiasaan bergerak, dan tingkat aktivitas siswa. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya penting untuk kebugaran tubuh, tetapi juga memainkan fungsi terapeutik bagi kesehatan mental siswa. Guru PJOK, dalam hal ini, memiliki peluang besar untuk merancang pembelajaran yang sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis siswa, misalnya melalui permainan kooperatif, aktivitas gerak ritmis, aktivitas luar ruang, atau aktivitas fisik berbasis kelompok.

Selain itu, kajian literatur ini menemukan bahwa guru kelas memiliki kesempatan besar untuk menyisipkan aktivitas fisik ringan dalam pembelajaran harian, misalnya melalui peregangan pagi, aktivitas gerak saat jeda belajar, dan permainan kecil untuk mengurangi stres akademik. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas kecil seperti ini mampu meningkatkan fokus belajar, menurunkan ketegangan otot, dan memperbaiki suasana hati siswa. Guru kelas yang peka terhadap kondisi emosional siswa dapat memodifikasi pola pembelajaran agar lebih dinamis dan tidak terlalu menegangkan bagi siswa.

Dalam konteks pendidikan budaya dan karakter, kajian literatur juga memperlihatkan bahwa nilai-nilai karakter yang ditanamkan guru memiliki dampak signifikan terhadap ketahanan mental siswa. Penelitian Faoziah dan Shanie (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal mampu membantu siswa mengembangkan ketenangan dan kemampuan menghadapi tekanan. Guru yang mencontohkan nilai-nilai ini melalui tindakan nyata sering kali lebih berhasil menumbuhkan ketahanan psikologis siswa daripada guru yang hanya mengajarkannya secara verbal. Hal ini menunjukkan bahwa keteladanan merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari peran guru dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian yang dianalisis, tampak bahwa peran guru dalam memelihara kesehatan fisik dan mental peserta didik merupakan sistem peran yang kompleks, saling terkait, dan membutuhkan pendekatan holistik. Guru berperan sebagai fasilitator kesehatan fisik melalui aktivitas jasmani, edukasi kesehatan, dan pembiasaan hidup sehat. Guru juga berperan sebagai penjaga kesehatan mental melalui dukungan emosional, penciptaan lingkungan belajar aman, komunikasi empatik, dan deteksi dini masalah mental. Di samping itu, guru memerlukan dukungan kebijakan, pelatihan yang memadai, kolaborasi lintas sektor, serta hubungan yang baik dengan orang tua agar peran mereka dapat dijalankan secara efektif.

Selanjutnya, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa interaksi peran guru dengan sistem sekolah dan lingkungan rumah siswa membentuk suatu ekologi pendidikan yang kompleks dan saling memengaruhi. Ekologi pendidikan ini dapat dipahami melalui kerangka teori Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungannya, termasuk guru, sekolah, keluarga, serta struktur sosial yang lebih luas. Dalam konteks kesehatan fisik dan mental peserta didik, guru berperan sebagai bagian dari *microsystem* yang berinteraksi langsung dengan siswa, sedangkan sekolah dan keluarga menjadi *mesosystem* yang membentuk pola hubungan dan pengalaman yang menentukan kesehatan anak. Kajian ini menemukan bahwa ketika guru, sekolah, dan keluarga mampu membangun hubungan yang harmonis dan saling mendukung, maka kesehatan fisik dan mental siswa dapat berkembang secara optimal. Sebaliknya, ketika terjadi ketidaksinambungan antara ketiga komponen tersebut, maka siswa berpotensi mengalami stres akademik, hambatan perilaku, masalah emosi, bahkan gangguan kesehatan fisik.

Beberapa penelitian yang dianalisis memperlihatkan bahwa hubungan guru-orang tua menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan program kesehatan di sekolah. Guru yang aktif berkomunikasi dengan orang tua mampu mengidentifikasi kondisi kesehatan siswa secara lebih cepat dan tepat. Contohnya, guru yang mengetahui pola tidur, pola makan, atau kondisi emosional siswa di rumah akan lebih mudah menyesuaikan strategi pembelajaran dan pendekatan emosional di sekolah. Hasil penelitian Yusra dan Darmiyanti (2024) menunjukkan bahwa komunikasi intensif antara guru dan orang tua membantu siswa dengan masalah kecemasan menemukan rasa aman dan dukungan baik di rumah maupun di sekolah. Keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik, seperti mengizinkan anak mengikuti kegiatan olahraga sekolah, menyediakan kebutuhan gizi yang seimbang, serta menciptakan rutinitas tidur yang baik, juga memperkuat upaya guru dalam menjaga kesehatan fisik siswa. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa banyak orang tua belum memahami pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan fisik dan mental anak. Dalam kondisi seperti ini, guru sering kali menjadi satu-satunya figur yang memfasilitasi kebutuhan kesehatan siswa, sehingga beban kerja emosional guru meningkat secara signifikan.

Dari perspektif pembelajaran, hasil kajian menunjukkan bahwa gaya mengajar guru berpengaruh besar terhadap kondisi fisik dan mental siswa. Guru yang menggunakan pendekatan pembelajaran yang menekan, penuh hukuman, atau terlalu menuntut dapat menciptakan lingkungan kelas yang memicu stres bagi siswa. Sebaliknya, guru yang menggunakan pendekatan humanistik, berbasis minat, dan memfasilitasi kebutuhan emosional siswa akan menciptakan iklim belajar yang positif dan menenangkan. Penelitian Heru (2022) memperlihatkan bahwa guru yang mampu mengolah emosi dan menunjukkan sikap hangat cenderung memiliki siswa dengan kesehatan mental yang lebih baik. Guru yang menerapkan pendekatan *student-centered*, memanfaatkan komunikasi efektif,

dan peka terhadap emosi siswa menciptakan ruang kelas yang tidak hanya mendukung pembelajaran kognitif, tetapi juga menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri. Konteks ini memperlihatkan bahwa pembelajaran bukan hanya proses akademik, tetapi juga proses emosional yang memerlukan sentuhan sensitif dari guru.

Kajian juga menemukan bahwa guru memiliki kesempatan besar untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam berbagai mata pelajaran. Dalam pembelajaran Bahasa Indonesia, guru dapat memberikan bacaan tentang pentingnya gizi, aktivitas fisik, dan pengelolaan emosi. Pada mata pelajaran IPA, guru dapat mengaitkan materi sistem organ tubuh dengan kebiasaan hidup sehat. Pada mata pelajaran Seni Budaya, guru dapat menyisipkan aktivitas ekspresif yang membantu siswa mengelola stres dan mengekspresikan emosi. Di sinilah terlihat bahwa peran guru dalam kesehatan tidak harus terbatas pada guru PJOK atau guru BK saja. Semua guru memiliki ruang untuk mendorong pembiasaan hidup sehat melalui konten pembelajaran, interaksi sosial, dan proses pedagogis yang humanis. Penelitian-penelitian dalam tinjauan ini konsisten menunjukkan bahwa ketika kesehatan diintegrasikan dalam pembelajaran lintas mata pelajaran, siswa lebih mudah memahami makna pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu temuan penting dan sangat relevan dalam kajian ini adalah bahwa kesehatan fisik dan mental siswa sering kali muncul sebagai masalah yang tidak disadari oleh guru. Banyak siswa yang tampak sehat secara fisik tetapi mengalami beban emosional yang berat, seperti kecemasan, rasa tidak aman, ketakutan terhadap guru, rasa tidak percaya diri, atau masalah keluarga. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Ramadhanti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa gejala kesehatan mental pada anak sering kali tidak tampak jelas dan membutuhkan ketelitian guru untuk mendeteksi perubahan perilaku, penurunan motivasi, atau reaksi emosional yang tidak biasa. Guru yang mampu melakukan observasi halus seperti ini berpotensi menjadi penyelamat bagi siswa yang mengalami masalah psikologis. Namun, kemampuan observasi tersebut sangat ditentukan oleh tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki guru. Ini mengindikasikan bahwa peningkatan kapasitas guru dalam memahami perkembangan psikologis anak perlu menjadi salah satu fokus utama dalam program pendidikan guru.

Dalam ranah kesehatan fisik, kajian literatur menunjukkan bahwa beberapa sekolah telah berhasil mempromosikan kebiasaan hidup sehat secara konsisten melalui berbagai strategi. Ada sekolah yang menerapkan gerakan senam pagi bersama, program makan sehat, hari tanpa jajanan, atau pembiasaan cuci tangan sebelum makan. Namun, penelitian Sadewa et al. (2024) dan beberapa studi lainnya memperlihatkan bahwa keberhasilan program-program tersebut sangat bergantung pada komitmen guru sebagai teladan utama. Guru yang hanya menyuruh siswa berperilaku sehat tanpa memberikan contoh sering kali gagal dalam menumbuhkan kebiasaan tersebut pada diri siswa. Sebaliknya, guru yang turut melakukan aktivitas fisik, membawa bekal sehat, atau menunjukkan pola hidup sehat melalui tindakan nyata berhasil menumbuhkan budaya kesehatan

secara lebih kuat. Keteladanan menjadi elemen yang tidak dapat digantikan oleh instruksi verbal semata.

Hasil kajian literatur juga mengungkapkan bahwa promosi kesehatan di sekolah tidak boleh hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi harus mencakup kesehatan mental dan emosional secara seimbang. Penelitian Lubis dan Dafit (2024) mengingatkan bahwa meskipun banyak sekolah telah meningkatkan aktivitas fisik siswa, namun banyak dari mereka yang belum memiliki kebijakan atau strategi jelas untuk mendukung kesehatan mental siswa. Hal ini menjadi ironi, karena tekanan akademik, tuntutan sosial, dan budaya kompetitif di sekolah sering kali memicu masalah emosional pada siswa. Guru memiliki peran vital dalam mengelola keseimbangan ini. Mereka tidak hanya mengajarkan pengetahuan akademik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membangun suasana kelas yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, guru harus mampu mengintegrasikan strategi pengelolaan stres, komunikasi empatik, dan aktivitas yang menumbuhkan rasa aman dalam pembelajaran sehari-hari.

Dari berbagai temuan penelitian dalam tinjauan ini, tampak semakin jelas bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas fisik yang memadai dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur siswa. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik membuat siswa lebih aktif secara fisik, lebih termotivasi, dan lebih mampu mengikuti kegiatan pembelajaran yang menuntut interaksi fisik maupun kognitif. Temuan Zhao et al. (2025) memperlihatkan hubungan dua arah antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, sebuah hubungan yang harus dipahami dan dioptimalkan oleh guru sebagai bagian dari peran mereka dalam pendidikan holistik.

Dalam konteks inilah, kajian literatur ini memperkenalkan satu konsep kebaruan (novelty), yaitu model integratif peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental siswa yang berfokus pada empat dimensi utama: dimensi pedagogis, dimensi psikososial, dimensi fisik jasmani, dan dimensi kolaboratif. Pada dimensi pedagogis, guru bertugas mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam setiap proses pembelajaran melalui pendekatan tematik dan lintas mata pelajaran. Pada dimensi psikososial, guru berperan sebagai figur emosional yang memberikan dukungan mental, menciptakan lingkungan positif, dan memberikan rasa aman bagi siswa. Pada dimensi fisik jasmani, guru mendorong pembiasaan aktivitas fisik, memberikan edukasi gizi, dan menanamkan kebiasaan hidup sehat. Sementara pada dimensi kolaboratif, guru berinteraksi dengan orang tua, tenaga kesehatan, dan institusi lain untuk memperkuat intervensi kesehatan siswa. Konsep kebaruan ini lahir dari sintesis berbagai penelitian yang memperlihatkan bahwa peran guru tidak dapat dijalankan secara parsial, melainkan harus menyeluruh dan terintegrasi.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini memperlihatkan bahwa guru adalah ujung tombak dalam membangun kesehatan fisik dan mental peserta didik. Guru harus menjadi teladan, fasilitator, pembimbing, dan penghubung antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Namun, untuk mencapai efektivitas peran tersebut,

dibutuhkan dukungan menyeluruh dari sekolah, kurikulum, kebijakan pendidikan, serta masyarakat. Guru yang didukung oleh sistem yang kuat akan lebih mudah melaksanakan peran promotif, preventif, dan kuratif terhadap kesehatan siswa. Sebaliknya, guru tanpa dukungan sistem sering kali kewalahan dan tidak mampu menjalankan peran tersebut secara optimal.

Peran guru memiliki pengaruh yang kuat dalam pembentukan kesehatan fisik dan mental peserta didik. Pada aspek kesehatan fisik, penelitian Setiawan dan Wisnu (2019) menunjukkan bahwa “tingkat keterlaksanaan pendidikan kesehatan mencapai 70% dan menunjukkan bahwa guru PJOK berperan cukup baik dalam memberikan edukasi kesehatan kepada peserta didik.” Temuan ini memperlihatkan bahwa guru benar-benar menjadi aktor penting dalam pemberian edukasi kesehatan dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Namun, capaian 70% juga memberi gambaran bahwa integrasi pendidikan kesehatan belum sepenuhnya merata di seluruh mata pelajaran maupun guru, sehingga masih terdapat ruang penguatan agar budaya kesehatan benar-benar mengakar di lingkungan sekolah.

Pada sisi kesehatan mental, penelitian Netasya et al. (2025) menemukan bahwa “tidak terdapat hubungan signifikan antara peran guru dan kesehatan mental anak usia dini.” Meski demikian, temuan tersebut tidak mengurangi pentingnya kehadiran guru dalam proses perkembangan emosional anak. Justru hasil ini mengisyaratkan bahwa kesehatan mental anak sangat dipengaruhi berbagai faktor seperti pola asuh keluarga, pengalaman sosial, dan dinamika hubungan antarteman. Guru tetap menjadi figur yang berperan dalam deteksi dini, memberikan rasa aman, serta memberikan dukungan emosional di lingkungan sekolah, namun keberhasilan dalam menjaga kesehatan mental membutuhkan kolaborasi yang lebih luas antara sekolah dan keluarga.

Penelitian Wardhani (2017) menunjukkan bahwa “kesehatan mental guru merupakan landasan utama keberhasilan interaksi pedagogis dan pembentukan karakter siswa.” Temuan ini menegaskan bahwa stabilitas psikologis guru berpengaruh langsung terhadap suasana belajar di kelas. Guru yang sehat secara mental mampu membangun komunikasi yang lebih hangat, lebih sabar menghadapi perilaku siswa, serta lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Interaksi semacam ini memberi dampak positif terhadap perkembangan kesehatan mental peserta didik.

Kajian lain dalam file 05 memperlihatkan bahwa “bahasa guru memiliki kekuatan membangun atau meruntuhkan ketahanan psikologis siswa.” Hal ini menunjukkan betapa besar peran komunikasi guru dalam membentuk kesehatan mental siswa. Pilihan kata, intonasi, dan cara guru memberi umpan balik dapat mendorong rasa percaya diri ataupun sebaliknya, menciptakan tekanan emosional pada siswa. Temuan ini menegaskan bahwa peran guru tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga psikologis.

Jika ditarik secara keseluruhan, hasil analisis dari lima jurnal tersebut menunjukkan bahwa guru berperan ganda: membangun kesehatan fisik melalui aktivitas jasmani dan edukasi kesehatan, serta membangun kesehatan mental

melalui relasi emosional yang positif, komunikasi empatik, dan keteladanan dalam pengelolaan emosi. Namun, beberapa studi juga memperlihatkan adanya kendala seperti keterbatasan pengetahuan guru mengenai kesehatan mental, beban kerja yang tinggi, dan kurangnya dukungan kebijakan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas peran guru sangat bergantung pada dukungan sistem pendidikan yang komprehensif.

Secara keseluruhan, kajian ini menguatkan bahwa keberhasilan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental peserta didik tidak dapat bergantung pada guru semata, tetapi memerlukan dukungan kolaboratif dari sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan kebijakan yang memadai agar upaya tersebut dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental peserta didik merupakan aspek yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan pendidikan dasar yang holistik. Sintesis berbagai penelitian memperlihatkan bahwa kesehatan fisik dan mental siswa tidak dapat dipisahkan dari proses belajar mengajar, karena keduanya memengaruhi motivasi, fokus, perilaku, serta pencapaian akademik. Guru berperan sebagai aktor sentral yang menghubungkan kebutuhan pendidikan dengan kebutuhan kesehatan siswa, melalui pendekatan pedagogis yang humanis, dukungan emosional, aktivitas fisik yang terstruktur, serta pembiasaan gaya hidup sehat. Peran ini muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari integrasi aktivitas fisik ringan dalam pembelajaran, pemberian edukasi gizi dan kebersihan, penciptaan lingkungan kelas yang aman secara emosional, komunikasi empatik, hingga kemampuan mendeteksi dini masalah psikologis siswa.

Kajian ini menunjukkan bahwa guru bukan hanya sarana penyampaian materi akademik, melainkan figur yang mempengaruhi pembentukan karakter, mentalitas, serta kesehatan emosional siswa. Guru yang mampu memberikan dukungan emosional, memperhatikan perkembangan psikososial, serta menunjukkan sikap empatik terbukti berkontribusi besar pada kesehatan mental siswa, terutama dalam mencegah kecemasan, stres akademik, dan perasaan tidak aman di sekolah. Sementara itu, guru yang konsisten mempromosikan aktivitas fisik dan mencontohkan perilaku hidup sehat turut membentuk kebiasaan fisik positif pada siswa yang berdampak jangka panjang terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh mereka. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa guru memiliki posisi strategis sebagai penggerak utama budaya kesehatan di sekolah.

Meskipun demikian, kajian literatur ini juga mengungkap bahwa peran guru belum dapat dijalankan secara optimal akibat sejumlah tantangan struktural dan personal. Beban kerja yang tinggi, keterbatasan pengetahuan tentang kesehatan mental, minimnya pelatihan khusus, kurangnya dukungan kebijakan, serta lemahnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua menjadi faktor penghambat signifikan. Banyak guru yang menyadari pentingnya kesehatan siswa, tetapi tidak

memiliki kapasitas atau dukungan sistemik untuk mengimplementasikan pendekatan promotif dan preventif secara konsisten. Temuan ini menjadi penanda bahwa peran guru hanya dapat efektif apabila ditopang oleh kebijakan sekolah yang kuat, kolaborasi multilateral, serta pelatihan berkelanjutan.

Selain itu, kajian ini juga menegaskan bahwa kesehatan fisik dan mental siswa saling berkaitan dan saling memperkuat. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Sebaliknya, kondisi mental yang stabil memudahkan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik serta berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Dengan demikian, peran guru harus bersifat integratif dan tidak memisahkan kedua dimensi kesehatan tersebut. Guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran dan pola interaksi yang tidak hanya mendorong kesehatan tubuh, tetapi juga menjaga stabilitas emosional siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa peran guru dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan mental peserta didik merupakan kebutuhan mendesak dalam konteks pendidikan modern. Guru harus diposisikan sebagai fasilitator kesehatan yang didukung oleh kebijakan, pelatihan, serta kolaborasi lintas sektor. Novelty penelitian ini terletak pada pemetaan konseptual integratif yang menempatkan guru sebagai penggerak utama kesehatan fisik dan mental dalam empat dimensi utama: pedagogis, psikososial, jasmani, dan kolaboratif. Dengan dukungan sistemik yang memadai, guru dapat menjalankan perannya secara optimal, sehingga sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga menjadi lingkungan yang aman, sehat, dan menumbuhkan kesejahteraan fisik dan mental seluruh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademika, M. (2024). *Mimbar Akademika, Volume 9, Nomor 2, Edisi Juli - Desember 2024*. 9, 43–58.
- Cakrawati, D. K. (2023). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web Di Kelas IV SD*, 19(2), 17–28.
- Dina, R., & Wardhani, K. (2017). *PERAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH*. 2–7.
- Fardana, N. A., Psikologi, F., Airlangga, U., & Info, A. (2025). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi LITERATUR REVIEW : PERAN GURU DALAM MENDUKUNG KESEHATAN*. 326–338.
- Feriyanti, A., Nurmala, I., Widati, S., & Notobroto, H. B. (2025). *The Role of Teachers and Structural Barriers in Adolescent Anemia Education in Surabaya Schools*. 20(4). <https://doi.org/10.14710/jpki.20.4.291-302>
- Gadais, T., Caron, T., Ayoub, M. B., Karelis, A., & Nadeau, L. (2020). The role of the teacher in the implementation of a school-based intervention on the physical activity practice of children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197344>
- Heru Nurtiwiyono. (2023). 97/ *Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling*

- Journal) CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling PERAN GURU BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM PROSES MENGAJAR*. 14, 97–103.
- Juwita, D., Hayati, L. M., Dasar, G. S., Pendidikan, G., & Usia, A. (2025). *JURNAL PENDIDIKAN WIDYASWARA INDONESIA E-ISSN Volume 1 ; Nomor 2 ; Agustus 2025 ; Hal 126-132 Website :*
<https://journal.widyaswara.ac.id/index.php/jpwi> *PERAN GURU KELAS DALAM MEMBERIKAN LAYANAN BK UNTUK Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia (JPWI)*. 1, 126–132.
- Lubis, B. K. (2024). *4584-13923-1-Pb*. 10(1), 620–629.
- Marianty, D., Hidayati, A., Widodo, P. B., & Diponegoro, U. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. 3(1), 49–63.
- Mei, N., Kesehatan, D., Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., & Tri, N. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani* ., 2(2), 321–333.
- Nugraheni, H., Prayoga, A. N., & Aida, W. N. (2018). Peran Guru dalam Kegiatan Promosi Kesehatan Pencegahan Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 53.
<https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.53-67>
- Nur Syam. (2020). DIKDAS MATAPPA : Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar TERHADAP PENINGKATAN PROFESIONALISME GURU. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, vol 2 no 1(april), 17–24.
https://www.academia.edu/download/99963808/Analisis_Kesulitan_Siswa_dalam_Menceritakan_Kembali_Isi_Cerita_Kelas_IV_SD_Negeri_Tempaling_Rembang.pdf
- Peran, S., Pendidikan, G., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Terlaksananya, T., Kesehatan, P., Setiawan, W., Wisnu, H., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Jasmani, P., & Jasmani, P. (n.d.). *SURVEI PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI TERHADAP TERLAKSANANYA PENDIDIKAN KESEHATAN DI SMP SE- KECAMATAN LAKARSANTRI KOTA*. 267–271.
- Ramadhanti, S., Hanifah, N., Sunaengsih, C., Kelas, S., & Sdn, V. D. I. (2023). *PRIMARY : JURNAL PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR VOLUME 12 NOMOR 3 JUNI 2023 TEACHER ' S ROLE IN MANAGING THE FIFTH-GRADE STUDENTS ' MENTAL - EMOTIONAL HEALTH AT KEBAREPAN 1 ELEMENTARY SCHOOL PERAN GURU DALAM MENGELOLA KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA PRIMAR*. 12(3), 745–753.
- Taupik, R. P., & Fitriani, Y. (2021). Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu,. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 1525–1531. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Wardani, D., Mutmainnah, T., Tasya, A., & Puspita, D. (2025). *Champions : Education Journal of Sport , Health , and Recreation Physical Education Teachers ' Perceptions of the Importance of Physical Education for Students ' Social -Emotional Development Persepsi Guru PJOK tentang Pentingnya Pendidikan Jasmani terhad*. 3(3), 73–79.

- Wulandari. (2024). Jurnal Ilmu Pendidikan dan psikologi. *Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 27(2), 58–66.
- Yusra, H., & Darmayanti, A. (2024). Peran Wali Kelas dalam Mendukung Kesejahteraan Emosional Anak Kelas 1 di SD Pinangsia 03. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.558>
- Zhao, F., Yang, Z., & Xing, L. (2025). The chain mediating role of interest and physical activity level in the PE teacher autonomy support to primary students' physical and mental health. *Scientific Reports*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-21118-y>