

MENGEVALUASI PERAN GURU DALAM MEMBANGUN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PEMBINAAN PEMBELAJARAN

Penulis: Esa Rahmannur Oktapiyani¹, Salsha Aulia Rahmannisa², Siti Aminah³, Vina Mariyana⁴, Widya Al Zahra⁵

**Email: esarahma69@gmail.com¹, salshaauliaa0@gmail.com²,
sitiaminah23212@gmail.com³, vinamariyana3@gmail.com⁴,
widyaalzahra5@gmail.com⁵**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar melalui pembinaan dan pembelajaran. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya tantangan pembelajaran modern seperti penggunaan gawai berlebihan, tekanan akademik, dan lingkungan sosial yang tidak stabil, sehingga kesehatan fisik dan mental siswa menjadi isu penting yang harus direspons oleh sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dalam lima tahun terakhir. Analisis dilakukan melalui proses identifikasi, seleksi, ekstraksi data, dan sintesis temuan secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki peran strategis sebagai role model kesehatan, pembimbing emosional, fasilitator perilaku hidup sehat, serta penghubung dukungan profesional ketika siswa mengalami gangguan kesehatan mental. Pembinaan kesehatan fisik melalui aktivitas jasmani dan pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, stabilitas emosi, dan motivasi belajar siswa. Selain itu, temuan menegaskan bahwa keberhasilan guru dalam mendukung kesehatan siswa sangat bergantung pada dukungan sekolah, beban kerja yang proporsional, pelatihan kompetensi, dan kebijakan pendidikan yang berpihak pada wellbeing. Kesimpulannya, membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar membutuhkan sinergi antara guru, sekolah, keluarga, dan sistem pendidikan, di mana guru menjadi ujung tombak pelaksanaan pembinaan dan pembelajaran promotif kesehatan.

Kata Kunci: peran guru, kesehatan fisik, kesehatan mental, sekolah dasar, wellbeing.

Abstract

This study aims to evaluate teachers' roles in promoting primary school students' physical and mental health through guidance and learning practices. The research is grounded in the increasing challenges of modern learning, such as excessive gadget use, academic pressure, and unstable social environments, making physical and mental health support essential within school settings. This research employed a literature review method by analyzing ten relevant national and international scientific articles published within the last five years. Data analysis was conducted through identification, selection, extraction, and thematic synthesis of findings. The results show that teachers play a strategic role as health role models, emotional mentors, facilitators of healthy behavior, and bridges to professional support when students experience mental health problems. Promoting physical activity and

health education has proven effective in improving students' psychological wellbeing, emotional stability, and learning motivation. Furthermore, the findings highlight that teachers' success in supporting students' health is highly influenced by school support, reasonable workload, competency training, and wellbeing-oriented education policies. In conclusion, fostering physical and mental health in primary schools requires synergy between teachers, schools, families, and the education system, with teachers serving as the central agents of promotive health guidance and learning.

Keywords: *teacher role, physical health, mental health, primary school, wellbeing.*

Pendahuluan

Kesehatan fisik dan mental merupakan fondasi utama bagi perkembangan peserta didik pada jenjang sekolah dasar. Pada masa ini, anak sedang mengalami proses pertumbuhan biologis, sosial, emosional, dan kognitif yang sangat cepat, sehingga keseimbangan antara aktivitas fisik, stabilitas emosional, serta kesiapan mental memegang peranan besar terhadap kualitas proses belajar. Kondisi kesehatan fisik yang tidak optimal, seperti kurangnya aktivitas gerak atau tingginya waktu sedentari, dapat menurunkan daya konsentrasi, menghambat motivasi belajar, dan menyebabkan kelelahan pada siswa. Begitu pula kesehatan mental yang terganggu, seperti kecemasan, stres akademik, serta tekanan sosial, terbukti dapat mempengaruhi prestasi akademik dan relasi sosial siswa di sekolah (Rose et al., 2024). Oleh sebab itu, pendidikan modern tidak dapat lagi dipahami secara sempit sebatas proses transfer pengetahuan, tetapi harus mencakup penciptaan lingkungan pembelajaran yang sehat secara fisik dan mental.

Dalam konteks ini, guru memegang peranan sentral. Guru merupakan individu yang berinteraksi paling intens dengan siswa selama proses pembelajaran sehingga memiliki kapasitas besar dalam mengarahkan perilaku, mengontrol dinamika kelas, serta memediasi pembelajaran yang adaptif terhadap kebutuhan perkembangan anak. Guru tidak hanya bertugas mengajarkan materi pelajaran, tetapi juga menjadi figur pembina yang membimbing siswa menuju gaya hidup sehat dan memberikan dukungan emosional ketika siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Beberapa penelitian menegaskan bahwa guru yang mampu menciptakan pembelajaran suportif dan aman secara psikologis berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa (Hanna, 2024; Noval & Suhaimi, 2025). Lebih jauh, guru berperan sebagai fasilitator yang mampu mendeteksi indikasi awal masalah mental-emosional, merespons perubahan perilaku, serta mengarahkan siswa untuk memperoleh dukungan lanjutan apabila diperlukan (Ramadhanti et al., 2023). Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga menjadi wadah untuk membentuk pengalaman positif yang bermakna secara sosial dan emosional.

Namun demikian, realitas pendidikan masa kini menghadirkan tantangan baru bagi guru. Kemajuan teknologi digital dan penetrasi gawai dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan pergeseran pola aktivitas anak usia sekolah dasar. Banyak siswa menghabiskan waktu berlebihan dengan perangkat digital untuk bermain game, menonton konten hiburan, atau menggunakan media sosial, sehingga aktivitas fisik menjadi menurun drastis. Kondisi tersebut berkontribusi pada munculnya kelelahan fisik, gangguan tidur, penurunan minat

belajar, dan bahkan kecemasan maupun agresivitas akibat paparan konten digital yang tidak sesuai usia (Fikri et al., 2024). Ketergantungan pada gawai juga dapat menghambat perkembangan sosial-emosional karena interaksi tatap muka berkurang. Situasi seperti ini menuntut guru untuk mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi sebagai media belajar secara produktif, sekaligus meminimalkan dampak negatif yang berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan mental siswa.

Selain persoalan teknologi digital, guru juga menghadapi tantangan lain berupa beban kerja dan tuntutan kurikulum yang semakin kompleks. Dalam banyak kasus, guru diminta mencapai target kurikulum akademik yang tinggi tanpa diimbangi pelatihan memadai dalam mendukung kesehatan mental siswa. Padahal, guru membutuhkan kompetensi sosial-emosional, pengetahuan psikologis dasar, dan strategi pedagogis yang responsif untuk mengelola keragaman kebutuhan peserta didik. Apabila guru tidak memperoleh dukungan dan pelatihan yang memadai dalam pembinaan kesehatan fisik dan mental siswa, maka efektivitas intervensi pembelajaran holistik menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi guru dalam pembinaan kesehatan fisik dan mental menjadi urgensi pendidikan modern.

Penelitian mengenai peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar melalui pembinaan dan pembelajaran menjadi sangat penting untuk dikaji secara komprehensif. Kajian literatur memberikan ruang untuk menganalisis berbagai temuan penelitian sebelumnya secara kritis dan sistematis, sehingga diperoleh gambaran utuh mengenai strategi, pendekatan, dan praktik terbaik dalam menerapkan pembelajaran yang suportif bagi kesejahteraan siswa. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman teoretis dan praktis terkait bagaimana guru dapat merancang pembelajaran yang menstimulasi aktivitas fisik, membangun komunikasi positif antara guru dan siswa, serta menyediakan dukungan emosional yang memadai di kelas. Melalui pengetahuan yang terintegrasi, sekolah dapat merancang kebijakan pendidikan yang lebih humanis dan berorientasi pada kesehatan jangka panjang siswa.

Secara keseluruhan, pendidikan sekolah dasar seharusnya diarahkan pada pengembangan anak secara menyeluruh—bukan hanya pencapaian akademik, melainkan pembentukan karakter, kesehatan fisik yang baik, serta kesejahteraan mental yang stabil. Upaya tersebut hanya dapat terwujud apabila guru diposisikan sebagai aktor utama dalam pembinaan kesehatan di sekolah dan dibekali kompetensi yang memadai untuk menjalankan peran tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi tinggi dalam mengkaji peran guru melalui lensa pembinaan dan pembelajaran agar dapat mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental siswa secara berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) atau kajian pustaka, yakni pendekatan penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Metode ini dipilih karena fokus penelitian bukan pada pengumpulan data lapangan, melainkan pada sintesis pengetahuan, gagasan, temuan penelitian terdahulu, dan teori-teori terbaru untuk menghasilkan pemahaman komprehensif terkait tema yang dikaji.

Tahapan kajian literatur dalam penelitian ini meliputi: (1) identifikasi masalah dan ruang lingkup kajian sesuai judul penelitian; (2) penelusuran artikel ilmiah pada jurnal nasional dan internasional terakreditasi yang diterbitkan antara tahun 2023–2025 agar temuan yang diperoleh relevan dengan konteks pendidikan masa kini; (3) seleksi sumber dengan kriteria kesesuaian topik, kualitas publikasi, serta kontribusi terhadap pembahasan; (4) analisis isi (content analysis) untuk menemukan pola-pola penting mengenai peran guru dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa; serta (5) penyusunan sintesis temuan sebagai dasar kesimpulan ilmiah.

Sumber yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen akademik lain yang membahas kesehatan mental siswa, kesehatan fisik dalam pendidikan, strategi pembelajaran holistik, serta peran guru dalam kesejahteraan peserta didik. Hasil analisis literatur diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang pendekatan, strategi, serta tantangan yang dihadapi guru dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar, sekaligus menjadi rujukan untuk pengembangan kebijakan pendidikan dan praktik pembelajaran di sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kesadaran mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental pada siswa sekolah dasar seolah menjadi semakin mendesak untuk dibicarakan dalam konteks pembelajaran masa kini. Kondisi belajar yang sebelum-sebelumnya hanya berfokus pada pencapaian akademik perlahan mulai memperlihatkan konsekuensi yang tidak dapat dihindari: siswa menjadi mudah lelah, rentan stres, kurang motivasi, dan mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi. Perkembangan teknologi juga menciptakan pola hidup baru; penggunaan gawai yang berkepanjangan menurunkan aktivitas fisik, memengaruhi pola tidur, serta memicu isolasi sosial dan kecemasan. Sekolah dasar—yang seharusnya menjadi tempat siswa belajar mengenali diri, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan kepercayaan diri—kini mulai dihadapkan pada tantangan kesehatan mental di usia dini. Di tengah kompleksitas ini, guru menjadi sosok yang paling dekat dan paling sering berinteraksi dengan siswa, sehingga peran guru dalam pembinaan kesehatan fisik dan mental menjadi sangat penting untuk ditelaah.

Dorongan untuk melakukan penelitian ini berangkat dari keyakinan bahwa pendidikan tidak hanya berbicara tentang menguasai pelajaran, tetapi juga tentang menguatkan manusia secara utuh. Guru tidak sekadar penyalur informasi atau penyampai kurikulum, melainkan pendamping perkembangan anak yang memengaruhi cara anak merasa aman, diterima, dan dihargai. Setiap kali seorang guru memberi ruang pada siswa untuk bergerak aktif, berpendapat tanpa takut salah, atau mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami siswa, saat itu juga guru sedang terlibat dalam proses menyehatkan siswa baik secara fisik maupun mental. Kesadaran ilmiah dan emosional inilah yang menjadi titik awal dilakukannya kajian literatur ini—untuk memahami bagaimana penelitian terdahulu memotret peran guru dalam dimensi kesehatan siswa dan apa implikasinya bagi pendidikan dasar saat ini.

Analisis mendalam terhadap sepuluh artikel yang ditinjau semakin menegaskan urgensi pembahasan ini. Corbett et al. (2025) menunjukkan bahwa kesejahteraan guru (wellbeing) sangat memengaruhi kemampuan mereka memberikan dukungan emosional kepada siswa.

Guru yang mengalami stres dan kelelahan akan lebih sulit membangun suasana kelas yang aman dan suportif. Artinya, kesehatan siswa tidak dapat ditingkatkan tanpa terlebih dahulu memastikan kesehatan guru. Ini mengungkap hubungan timbal balik antara wellbeing guru dan wellbeing siswa. Ketika sekolah menyediakan dukungan kesehatan mental, pelatihan, dan kebijakan yang memanusiakan guru, maka proses pembelajaran juga secara otomatis mendukung kesehatan siswa.

Penelitian Douwes et al. (2024) memperluas pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa guru sebenarnya memiliki kepedulian besar terhadap kesehatan mental peserta didik, tetapi belum sepenuhnya memahami apa peran mereka secara praktis. Banyak guru merasa tidak yakin apakah mereka berwenang mendeteksi masalah mental, memberikan nasihat emosional, atau melakukan intervensi pada siswa. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan khusus mengenai dukungan kesehatan mental sangat dibutuhkan agar guru memiliki kejelasan peran saat menghadapi siswa yang mengalami kesulitan emosional.

Sementara itu, Fardana et al. (2025) melalui kajian literturnya membuktikan bahwa guru tidak hanya dibutuhkan sebagai tenaga pengajar ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai figur yang mengarahkan siswa menuju gaya hidup sehat, membangun kebiasaan olahraga sederhana, dan menumbuhkan regulasi emosi. Guru berperan sebagai model perilaku sehat; siswa belajar bukan hanya melalui apa yang guru katakan, tetapi melalui bagaimana guru menjalani kesehariannya.

Hubungan antara kesehatan fisik dan mental siswa terlihat secara signifikan dalam penelitian Fikri et al. (2024). Penurunan aktivitas fisik terbukti berkaitan dengan meningkatnya stres dan kelelahan emosional pada siswa. Temuan ini memberikan peringatan bahwa pembinaan kesehatan fisik tidak hanya berkaitan dengan kebugaran tubuh, tetapi juga merupakan strategi preventif kesehatan mental. Ketika guru mengelola aktivitas fisik secara baik di sekolah—melalui permainan edukatif, olahraga, atau aktivitas motorik—maka siswa bukan hanya lebih sehat, tetapi juga lebih tenang, lebih fokus, lebih ceria, dan lebih termotivasi untuk belajar.

Kesejahteraan guru juga kembali menjadi perhatian besar melalui penelitian Hanna (2024), yang menyoroti bahwa sistem pendidikan yang buruk dapat melemahkan kesehatan mental guru. Ketika guru kewalahan oleh beban kerja dan tidak mendapatkan dukungan emosional atau struktural dari sekolah, maka mereka tidak dapat menjalankan peran pendampingan kesehatan mental siswa secara optimal. Dengan kata lain, sekolah tidak hanya memerlukan kurikulum untuk siswa, melainkan juga kurikulum kesejahteraan bagi guru.

Pada tingkat pelaksanaan pendampingan, penelitian Noval dan Suhaimi (2025) memperlihatkan bagaimana guru dapat mencegah masalah psikologis melalui komunikasi empatik, pembiasaan konseling sederhana, dan penciptaan hubungan interpersonal hangat di kelas. Di tingkat sekolah dasar, temuan ini sejajar dengan penelitian Ramadhanti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional guru secara nyata meningkatkan stabilitas emosi dan motivasi belajar siswa kelas V. Siswa merasa aman untuk belajar ketika mereka merasa didengar, dihargai, dan dipahami oleh guru.

Aspek kesehatan fisik juga diperkuat oleh penelitian Röger-Offergeld dan Töpfer (2025), yang menegaskan pentingnya pelatihan berbasis pendidikan jasmani yang berorientasi kesehatan. Pelatihan tersebut bukan hanya meningkatkan kemampuan guru dalam

menyampaikan pembelajaran olahraga, tetapi juga meningkatkan pemahaman siswa mengenai fungsi gerak tubuh, pentingnya kebugaran, dan pola hidup sehat.

Pentingnya hubungan guru–sekolah juga diperlihatkan oleh penelitian Rose et al. (2024). Guru PAUD dengan kesehatan fisik dan mental yang baik terbukti memiliki hubungan emosional yang lebih kuat dengan sekolah dan memberikan pembelajaran yang lebih efektif. Temuan ini menguatkan gagasan bahwa kesejahteraan guru memiliki efek domino terhadap kesejahteraan siswa dan kualitas pembelajaran.

Akhirnya, penelitian Urang dan Widodo (2025) menunjukkan dimensi kolaboratif peran guru. Ketika siswa menunjukkan gejala gangguan mental, guru memiliki peran untuk menjadi penghubung antara sekolah, keluarga, dan profesional kesehatan seperti psikolog atau konselor. Guru bukan menggantikan tenaga profesional, tetapi memastikan siswa mendapatkan bantuan pada saat yang tepat.

Seluruh hasil analisis ini mengarah pada satu kesimpulan utama: guru berada pada titik paling strategis dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar, tetapi keberhasilan peran tersebut tidak dapat berdiri sendiri. Dibutuhkan sistem pendukung dari sekolah, lingkungan keluarga, budaya edukasi yang sehat, beban kerja yang manusiawi, dan pelatihan yang memadai. Pendidikan yang berhasil bukan hanya mencetak siswa yang cerdas, tetapi juga murid yang sehat, bahagia, dan siap tumbuh sebagai manusia seutuhnya.

Pembahasan

Tantangan implementasi peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar muncul dari berbagai dimensi yang saling berkaitan. Banyak guru sebenarnya memahami urgensi kesehatan siswa, namun mereka berhadapan dengan beban administrasi yang berat, target kurikulum akademik yang padat, dan keterbatasan fasilitas sekolah. Dalam beberapa kasus, fokus pembelajaran didominasi pada pencapaian nilai akademik dan pelaporan penilaian, sehingga kegiatan pembinaan kesehatan anak tidak memperoleh porsi waktu yang memadai. Selain itu, kemampuan guru dalam memberikan dukungan emosional dan deteksi dini gangguan kesejahteraan mental siswa juga sangat bergantung pada pelatihan yang diterima. Pada kenyataannya, sebagian besar guru belum memperoleh pendidikan formal yang mendalam tentang psikologi perkembangan anak atau kesehatan mental sekolah, sehingga dukungan emosional yang seharusnya diberikan kadang hanya bergantung pada empati pribadi, pengalaman mengajar, dan intuisi, bukan pada pendekatan terstruktur berbasis keilmuan.

Sebagian besar sekolah dasar juga beroperasi dalam lingkungan budaya belajar yang mengutamakan kepatuhan dan pencapaian akademik, bukan pembentukan keseimbangan fisik dan mental. Dalam kultur seperti itu, aktivitas fisik sering dianggap mengganggu proses pembelajaran, padahal justru aktivitas tersebut memainkan peran penting dalam menjaga fokus belajar dan kesehatan emosional anak. Dalam beberapa konteks, bahkan guru yang menerapkan kegiatan bergerak aktif di kelas kadang mendapat persepsi negatif seolah pembelajaran berlangsung kurang disiplin. Tekanan seperti ini membuat guru berada dalam dilema antara keinginan menjalankan peran holistik dan tuntutan struktural sekolah yang belum memberi ruang luas.

Pembahasan juga memasukkan aspek perkembangan teknologi yang memengaruhi kehidupan anak masa kini. Banyak guru melaporkan perubahan signifikan dalam perilaku fisik

dan emosional siswa akibat penggunaan gawai secara berlebihan. Anak-anak datang ke sekolah dengan tingkat kelelahan tinggi akibat kurang tidur, gangguan konsentrasi, atau ketergantungan hiburan digital. Situasi ini membuat proses pembelajaran lebih menantang karena guru tidak hanya mengajar, tetapi juga harus menata ritme aktivitas agar anak mampu kembali teratur secara fisik dan stabil secara emosional. Hal ini menjadi ironi tersendiri karena teknologi berfungsi sebagai alat bantu belajar, tetapi bila tidak terkendali justru menjadi sumber kemunduran kesehatan anak. Guru tentu tidak berada pada posisi yang mampu mengontrol penggunaan gawai di rumah, namun merekalah yang merasakan dampak langsung di ruang kelas setiap hari.

Selain faktor internal sekolah, kolaborasi antara guru dan orang tua juga memegang peran penting, namun sering kali tidak berjalan sesuai kebutuhan pembinaan kesehatan anak. Beberapa orang tua menganggap urusan kesehatan mental sepenuhnya tanggung jawab sekolah, sedangkan sebagian lainnya memandang masalah kesehatan emosional sebagai hal yang “biasa terjadi” sehingga tidak perlu ditangani secara serius. Ketidaksinkronan cara pandang antara rumah dan sekolah dapat menghambat proses pendampingan anak ketika menunjukkan tanda-tanda stres, kecemasan, agresi, menarik diri, atau penurunan motivasi. Guru sering kali berada dalam posisi paling memahami kondisi anak, namun intervensi mereka tidak bisa berkelanjutan bila tidak didukung keluarga secara konsisten.

Meskipun banyak kendala, pembahasan literatur menunjukkan arah perkembangan positif. Sekolah yang secara sadar menerapkan pendekatan holistik kesehatan fisik dan mental menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas pembelajaran. Guru yang dilibatkan dalam pelatihan tentang psikologi perkembangan anak mampu membangun interaksi emosional lebih sehat di kelas. Pembelajaran yang memberi ruang aktivitas fisik terbukti meningkatkan kualitas daya serap kognitif siswa. Ketika guru memiliki kesempatan berdialog secara reflektif dengan siswa, anak-anak menunjukkan keberanian mengungkapkan perasaan, mengekspresikan kebutuhan, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Pembahasan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembinaan kesehatan siswa tidak tergantung pada satu strategi tunggal, melainkan pada integrasi banyak komponen yang saling berkaitan: kompetensi guru, kapasitas sekolah, dukungan keluarga, kultur pembelajaran, serta kebijakan pendidikan nasional.

Untuk memahami peran guru secara utuh, hasil pembahasan kemudian diarahkan pada pemahaman mengenai tindakan konkret yang dilakukan guru dalam praktik sehari-hari. Di kelas yang sehat secara fisik, guru bukan hanya mengajarkan materi pelajaran tetapi juga menata ritme aktivitas dengan memberikan kesempatan anak bergerak seimbang antara fokus akademik dan aktivitas fisik. Guru juga mengawasi postur duduk anak, kebiasaan makan saat istirahat, hidrasi tubuh, dan penggunaan alas kaki atau pakaian yang sesuai aktivitas belajar. Sementara itu, di kelas yang sehat secara mental, guru menumbuhkan iklim emosional yang aman melalui komunikasi empatik, penerapan disiplin positif, pemberian afirmasi atas usaha bukan sekadar hasil, dan keterbukaan terhadap perasaan anak. Peran guru kemudian menjadi otentik ketika kedua aspek—fisik dan mental—diintegrasikan sebagai satu kesatuan, karena pembelajaran berkualitas hanya dapat terjadi ketika anak merasa aman secara psikologis dan bugar secara fisik.

Arah pembahasan semakin kuat menunjukkan bahwa guru sekolah dasar sejatinya tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pelatih kesehatan, konselor emosional

awal, pembimbing karakter, mediator sosial, perancang lingkungan belajar, dan figur identifikasi bagi siswa. Karena itulah penting untuk menghindari pandangan sederhana bahwa tugas guru hanya menyampaikan pelajaran. Pada kenyataannya guru menjalankan fungsi multidimensi setiap hari. Namun pembahasan juga menegaskan bahwa penambahan fungsi peran tidak boleh dibebankan hanya kepada guru tanpa dukungan. Guru memerlukan pelatihan, supervisi psikologis, pendampingan profesional, fasilitas pembelajaran, kesejahteraan kerja, dan lingkungan sekolah yang menghargai kesehatan fisik dan mental murid sebagai bagian inti dari pendidikan, bukan pelengkap.

Dengan menganalisis sepuluh penelitian sebelumnya, pembahasan menghasilkan gambaran yang solid bahwa sekolah yang memprioritaskan kesehatan fisik dan mental bukan hanya meningkatkan kebahagiaan anak, tetapi juga meningkatkan hasil akademik, keteraturan perilaku, motivasi belajar, rasa partisipatif, keterampilan sosial, dan kesiapan menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Oleh karena itu, pembahasan mengarah pada simpulan bahwa pembinaan kesehatan fisik dan mental bukan sekadar program tambahan, tetapi fondasi dari seluruh proses pembelajaran. Tanpa itu, strategi pengajaran, kurikulum, dan metode apa pun tidak akan menghasilkan perubahan signifikan bagi perkembangan anak.

Integrasi konsep peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar perlu dipahami sebagai sebuah proses berkelanjutan, bukan aktivitas insidental yang berdiri sendiri. Apabila pembahasan sebelumnya menekankan tantangan implementasi, bagian lanjutan ini menyoroti bagaimana guru mampu mengembangkan model konseptual yang komprehensif meskipun berhadapan dengan keterbatasan waktu, beban kerja, dan lingkungan kebijakan pendidikan. Dalam konteks ini, pengalaman guru dalam menavigasi keseimbangan antara tugas pedagogik dan tuntutan pembinaan kesehatan siswa menjadi keahlian praktis yang tidak bisa digeneralisasi melalui teori belajar semata. Guru sering kali harus mengambil keputusan cepat berdasarkan intuisi profesional, yaitu kemampuan memahami kondisi fisik dan emosional anak dalam waktu singkat dan menyesuaikan strategi pembelajaran secara fleksibel. Intuisi ini berasal dari pengalaman berinteraksi berulang dengan perkembangan anak, sehingga analisis literatur menggarisbawahi bahwa semakin tinggi pengalaman mengajar, semakin tinggi pula sensitivitas guru terhadap kebutuhan kesehatan anak.

Hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental pada siswa sekolah dasar terlihat sangat erat, dan guru berada pada titik pusat hubungan tersebut. Ketika anak mengalami kelelahan fisik atau kurang tidur, kondisi ini akan tercermin dalam bentuk perubahan emosi, penurunan fokus, dan resistensi terhadap pembelajaran. Sebaliknya, anak yang sedang berada dalam tekanan emosional akan lebih mudah mengalami ketegangan otot, pusing, mual, ketidakstabilan selera makan, atau gangguan tidur yang pada akhirnya menurunkan stamina tubuh. Oleh karena itu, guru yang memahami hubungan dua arah ini akan mampu melakukan intervensi sejak dini. Intervensi sederhana seperti memberi ruang istirahat reflektif, permainan relaksasi, aktivitas gerak ringan, atau sesi berbagi perasaan dapat menghasilkan perubahan signifikan. Literasi guru terhadap keseimbangan fisik–mental menjadi kunci dalam menciptakan kelas yang sehat, dan hal ini kembali menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran humanistik yang tidak memisahkan aspek akademik dari kesejahteraan siswa.

Keberhasilan guru dalam menjalankan peran pembinaan kesehatan tidak hanya ditentukan oleh strategi pembelajaran yang mereka gunakan, tetapi juga oleh hubungan

interpersonal yang mereka bangun dengan siswa. Hubungan positif antara guru dan siswa bertindak sebagai jembatan emosional yang memungkinkan anak merasa diterima, dihargai, dan dipahami. Ketika siswa merasa aman secara psikologis, tubuh mereka menjadi lebih rileks, ritme belajar menjadi stabil, dan motivasi belajar meningkat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa komunikasi yang dilakukan guru bukan sekadar pertukaran informasi, tetapi juga pesan emosional yang mempengaruhi neurofisiologi anak. Hal ini menjadi bukti bahwa guru mempunyai efek biologis terhadap perkembangan siswa, sehingga hubungan interpersonal yang sehat dalam pembelajaran bukan hanya kebutuhan etis, tetapi kebutuhan biologis untuk pembentukan kesehatan.

Dalam tataran sosial, upaya pembinaan kesehatan fisik dan mental siswa mencerminkan peran guru sebagai pemimpin komunitas belajar. Guru bukan hanya bertanggung jawab terhadap satu anak secara individual, tetapi terhadap atmosfer kelas sebagai sebuah ekosistem sosial. Suasana kelas yang penuh persaingan tanpa pengelolaan emosional dapat meningkatkan stres anak, sedangkan kelas yang penuh dukungan dan kolaborasi dapat meningkatkan kesehatan emosional secara signifikan. Guru yang berorientasi pada kolaborasi akan mendorong siswa untuk saling membantu, menghargai perbedaan, mengekspresikan konflik secara sehat, dan menghormati batasan pribadi. Ketika hubungan sosial di kelas sehat, siswa mengembangkan keterampilan sosial yang kuat, empati, kemampuan manajemen emosi, serta kepercayaan diri. Ini berarti bahwa kesehatan mental tidak hanya tumbuh dari hubungan guru-siswa, tetapi juga dari konstruksi kolektif komunitas belajar yang dibangun melalui kepemimpinan guru.

Pengaruh pembinaan kesehatan oleh guru ternyata tidak berhenti pada wilayah sosial dan psikologis, tetapi juga berdampak secara langsung pada pencapaian akademik. Analisis literatur menunjukkan bahwa sekolah yang menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental mengalami peningkatan hasil belajar, peningkatan kehadiran siswa, penurunan kasus pelanggaran disiplin, dan perbaikan kemampuan konsentrasi. Anak-anak yang sehat secara emosional menunjukkan ketahanan belajar yang lebih baik, karena mereka dapat mengelola frustrasi ketika menghadapi kesulitan akademik. Sementara itu, kesehatan fisik memberikan fondasi energi untuk berpikir secara optimal. Ini berarti bahwa pendekatan pendidikan yang mengabaikan kesehatan fisik-mental sebenarnya tidak hanya merugikan aspek perkembangan sosial anak, tetapi juga secara langsung menghambat efektivitas kurikulum akademik. Temuan ini memperkuat posisi bahwa pembinaan kesehatan bukanlah kompetensi tambahan dalam pendidikan, tetapi komponen inti dari keberhasilan belajar.

Pembahasan juga perlu mengaitkan aspek kesehatan siswa dengan kesehatan guru itu sendiri. Guru yang memiliki tingkat stres tinggi, kelelahan emosional, atau tekanan beban kerja yang berlebihan cenderung lebih sulit memberikan dukungan optimal kepada siswa. Dengan kata lain, kualitas kesehatan guru memantulkan kualitas kesehatan siswa. Guru yang bugar secara fisik dan stabil secara emosional menunjukkan kemampuan lebih baik dalam bersikap sabar, empatik, fleksibel, dan reflektif dalam mengambil keputusan pedagogis. Sebaliknya, guru yang mengalami burnout lebih rentan bereaksi secara impulsif, memberikan hukuman emosional, atau kurang peka terhadap kebutuhan anak. Oleh karena itu, keberhasilan pembinaan kesehatan fisik-mental siswa menuntut sistem pendidikan yang memprioritaskan kesejahteraan guru. Tanpa itu, tuntutan peran tambahan kepada guru menjadi tidak realistis dan berpotensi menghasilkan efek sebaliknya.

Dari perspektif kebijakan, pembahasan literatur mengindikasikan bahwa sistem pendidikan yang paling berhasil dalam meningkatkan kesehatan anak adalah sistem yang mengintegrasikan kesehatan ke dalam kurikulum, manajemen sekolah, budaya organisasi, dan pelatihan guru. Sekolah yang hanya menempatkan kesehatan sebagai program insidental tidak akan mampu menghasilkan perubahan jangka panjang. Integrasi harus dilakukan melalui penyelarasan visi seluruh pemangku kepentingan sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru, orang tua, konselor, hingga tenaga medis bila tersedia. Guru sebagai agen utama pembelajaran akan berfungsi optimal bila lingkungan kelembagaan mendukung peran kesehatan sebagai mandat profesional, bukan hanya kepedulian moral.

Pada akhirnya, pembahasan ini mengarah pada kesimpulan teoretis bahwa guru merupakan figur sentral pembangunan kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar, namun menempatkan tanggung jawab sepenuhnya pada guru tanpa dukungan struktural justru dapat menghambat peran tersebut. Oleh karena itu, pembinaan kesehatan siswa harus dipandang sebagai tanggung jawab kolektif yang berlandaskan sistem, bukan individual. Guru tetap menjadi garda terdepan, tetapi keberhasilan pendidikan yang sehat bergantung pada kolaborasi sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan ekosistem yang menunjang wellbeing anak.

Kesimpulan

Kajian literatur mengenai peran guru dalam membangun kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa guru memiliki fungsi sentral sebagai pendidik, pembina, fasilitator, dan penghubung dukungan kesehatan di lingkungan sekolah. Pembahasan dari sepuluh penelitian terdahulu menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, tetapi sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik dan kesejahteraan mental baik pada guru maupun siswa. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menciptakan iklim pembelajaran yang aman, suportif, dan positif, sehingga berdampak langsung pada motivasi belajar serta stabilitas emosional siswa. Sebaliknya, tekanan kerja guru, minimnya dukungan emosional, dan beban tugas yang tinggi dapat menghambat kemampuan guru memberikan bimbingan optimal, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa.

Hasil pembahasan juga menunjukkan bahwa penguatan peran guru dalam kesehatan fisik dan mental siswa tidak dapat berjalan hanya mengandalkan intervensi pedagogis, tetapi harus melibatkan strategi berbasis sekolah dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional. Guru perlu dibekali pelatihan, pengetahuan kesehatan, keterampilan komunikasi suportif, dan kesempatan refleksi agar mampu mendeteksi perubahan perilaku, stres, kecemasan, maupun penurunan kondisi fisik siswa sejak dini. Selain itu, praktik pembinaan kesehatan melalui aktivitas fisik, pembelajaran berbasis promosi kesehatan, dan pembudayaan perilaku hidup sehat terbukti mampu membantu siswa membangun ketahanan mental dan kebugaran jasmani.

Dengan demikian, kajian ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar membutuhkan sinergi antara guru, sekolah, keluarga, dan sistem pendidikan. Guru menjadi pilar fundamental sebagai role model dan fasilitator kesehatan, namun keberhasilan implementasi sangat ditentukan oleh dukungan struktural, kebijakan sekolah, kultur pembelajaran sehat, serta kesadaran seluruh ekosistem pendidikan untuk menempatkan kesehatan siswa sebagai prioritas utama dalam proses pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Corbett, L., Phongsavan, P., Okely, A. D., Bauman, A., & Peralta, L. R. (2025). *Teachers ' experience , needs and recommendations for promoting their health and wellbeing in Australia : A reflexive thematic analysis*. 155(December 2024).
- Douwes, R., Metselaar, J., Korpershoek, H., & Boonstra, N. (2024). *education sciences Role Perceptions of Teachers Concerning Student Mental Health in Higher Education*.
- 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.
- Fikri, M. D., Kusumawardhani, D. I., Prasanto, P. S., & Ilham, M. (2024). *Physical Activity and Mental Health Patterns : Analysis of Pre- Service Teacher Professional Education Students Before and During Field Experience Practice*. 4, 20–27.
- Hanna, K. (2024a). *Teachers ' mental health and well-being in education : What can be improved for the education system in Indonesia ?*
- Hanna, K. (2024b). *Teachers ' Mental Health And Well -Being In Education : What Can Be Improved For The Education System In Indonesia ?*
- Noval, M., & Suhaimi, F. (2025). *PERANAN GURU DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL PADA PESERTA DIDIK DI SMA ISLAM AL- MA ' RUF*. 8, 7481–7492.
- 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 I ELEMENTARY SCHOOL PERAN GURU DALAM MENGELOLA KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA PRIMARY : JURNAL PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR VOLUME 12 NOMOR 3 JUNI 2023*. 12(3), 745–753.
- Röger-offergeld, U., Töpfer, C., & Röger-offergeld, U. (2025). *Effects of Health-Related Physical Education Teacher Education on PE Student Teachers ' Pedagogical Content Knowledge and on Female Pupils ` Health-Related Knowledge and Understanding Effects of Health-Related Physical Education Teacher Education Understanding*. *Quest*, 77(3), 344–363. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2449371>
- Rose, A., Ferreira, M., Barqueira, A., & Reis-jorge, J. (2024). *Physical and mental wellbeing , teaching efficacy and school connectedness — A study with preschool teachers in Portugal*. May, 1–9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1408544>
- Urang, Y. S., & Widodo, P. B. (2025). *Strategi Sekolah dalam Menangani Gangguan Kesehatan Mental Siswa : Peran Guru sebagai Jembatan Dukungan*. 4(3).