

Peran Guru dalam Membangun Kesehatan Fisik dan Mental Siswa

**Penulis: Dena Rahma Dita, Muhamad Rafi Ahsanul Fikri, Puan Suci Rahmadona,
Rachmananda Audina Putri**

**Email: denakng@gmail.com ahmadrafialfiqroh@gmail.com
puansucirahmadona@gmail.com rachmaaudina002@gmail.com**

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana guru dapat membantu siswa mendapatkan kesehatan fisik dan mental melalui metode pembelajaran, pendampingan emosional, dan kebiasaan hidup sehat di sekolah. Guru tidak hanya menyampaikan pelajaran, tetapi mereka juga membantu siswa menjadi kebiasaan baik yang baik untuk kesehatan mereka. Dalam penelitian ini, sejumlah jurnal ilmiah dari lima tahun terakhir dikaji terkait dengan kesehatan fisik dan mental siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif guru dalam kegiatan pembelajaran, pengawasan, bimbingan, dan interaksi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran fisik siswa, motivasi mereka untuk belajar, perkembangan emosional, dan kestabilan mental mereka. Implementasi program seperti pendidikan jasmani, konseling dasar, kegiatan UKS, serta pembiasaan pola hidup sehat terbukti mampu meningkatkan kualitas kesehatan siswa secara menyeluruh. Penelitian ini menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan suportif. Oleh karena itu, guru harus ditingkatkan selain memberikan dukungan institusional agar upaya mereka untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa dapat berhasil.

Kata kunci: peran guru, kesehatan fisik, kesehatan mental, siswa, sekolah

Abstract

The purpose of this study is to explain how teachers can help students achieve physical and mental health through learning methods, emotional support, and healthy lifestyle habits at school. Teachers not only deliver lessons, but they also help students develop good habits that are beneficial for their health. In this study, several scientific journals from the past five years were reviewed related to students' physical and mental health. The research results show that active

teacher involvement in learning activities, supervision, guidance, and interpersonal interactions has a significant impact on students' physical fitness, motivation to learn, emotional development, and mental stability. The implementation of programs such as physical education, basic counseling, school health unit activities, and the habituation of a healthy lifestyle has been proven to improve the overall health quality of students. This study shows that the role of teachers is very important in creating a healthy, safe, and supportive school environment. Therefore, teachers should be enhanced in addition to providing institutional support so that their efforts to improve students' physical and mental health can succeed.

Keywords: teacher role, physical health, mental health, students, school

Pendahuluan

Kesehatan fisik dan mental merupakan komponen penting yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran siswa. Peserta didik yang sehat secara fisik cenderung memiliki konsentrasi, energi, dan kesiapan yang lebih baik untuk belajar, dan kesejahteraan mental meningkatkan stabilitas emosi dan motivasi untuk belajar (WHO, 2020).

Karena peran mereka sebagai pendidik, pembimbing, dan pengawas perkembangan siswa, guru berada dalam posisi strategis untuk mendukung kesehatan siswa. Guru tidak hanya mengajar siswa, mereka juga memantau kesehatan fisik dan emosional mereka melalui interaksi sehari-hari (Sari & Lestari, 2022). Guru paling dekat dengan siswa mereka dan dapat mendeteksi perubahan perilaku atau kondisi kesehatan mereka dengan cepat.

Kasus gangguan mental, termasuk kecemasan, stres akademik, dan masalah perilaku, meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2023). Faktor utama yang menyebabkan gangguan tersebut adalah tekanan sosial dan tanggung jawab akademik. Sekolah tidak hanya harus menyediakan lingkungan yang aman dan suportif bagi siswa tetapi juga harus memastikan bahwa pendidik dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi siswa (Dewi, 2021).

Selain masalah kesehatan mental, kesehatan fisik siswa juga mengalami masalah. Hal-hal seperti pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan perilaku sedentari meningkat (Putra, 2022). Guru, terutama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sangat penting dalam mengajarkan siswa kebiasaan hidup sehat, olahraga, dan manfaatnya (Centeio et al., 2023).

Aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa dan stamina mereka saat belajar.

Untuk mendukung kesehatan fisik dan mental siswa, guru dapat menggunakan berbagai program sekolah seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), layanan konseling, pembelajaran PJOK, dan pelatihan pola hidup sehat. Namun, kesuksesan program tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru untuk membuat dan menerapkan aktivitas pembelajaran yang promotif dan preventif terhadap kesehatan siswa (Hidayat, 2023). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan kemampuan guru dalam bidang kesehatan.

Guru juga berfungsi sebagai role model bagi siswa mereka untuk mengikuti gaya hidup sehat. Karena guru menjadi orang yang dekat dan dihormati, siswa sering meniru cara mereka mengelola stres, berolahraga, dan menjaga pola makan (Bandura, 1986). Keteladanan pendidik telah terbukti mampu mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat baik di sekolah maupun di rumah (Fitriani, 2024).

Kesehatan mental siswa juga dipengaruhi oleh interaksi interpersonal guru-siswa. Hubungan yang positif, komunikatif, dan penuh empati dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kestabilan emosi siswa. Di sisi lain, hubungan yang kaku atau penuh tekanan dapat menimbulkan stres atau ketidaknyamanan selama proses belajar (Nugroho, 2023). Oleh karena itu, untuk memberikan dukungan psikologis yang efektif, guru harus memiliki keterampilan sosial dan emosional yang baik.

Menurut penelitian sebelumnya, keterlibatan guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental siswa meningkatkan perkembangan akademik dan non-akademik. Siswa yang sehat secara fisik dan mental memiliki prestasi belajar yang lebih baik, motivasi yang lebih tinggi, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dengan lebih baik (Fernando, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan bukan hanya komponen tambahan, tetapi juga sangat penting untuk keberhasilan pendidikan.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara menyeluruh bagaimana guru berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat upaya tersebut. Dengan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang latar belakang ini, penelitian ini diharapkan dapat membantu

sekolah dan pemangku kebijakan membuat program yang lebih baik yang memungkinkan kesehatan siswa dijaga dan mereka dapat berkembang.

Metode Penelitian

Penelitian ini melakukan penelitian kualitatif deskriptif. Tujuannya adalah untuk menjelaskan secara menyeluruh fungsi guru dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara menyeluruh dengan mencari literatur dan menganalisis hasil penelitian sebelumnya (Creswell, 2018). Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan untuk mengeksplorasi konteks pendidikan secara natural tanpa terbatas pada pengukuran numerik.

Penelitian ini menggunakan studi literatur, yaitu mengumpulkan dan menganalisis berbagai jurnal ilmiah, buku referensi, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Portal jurnal nasional, Google Scholar, dan DOAJ adalah sumber data berkualitas tinggi. Studi literatur dipilih karena dapat memberikan pemahaman teoretis dan praktis tentang peran guru dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa dengan menggabungkan berbagai penelitian yang relevan (Zed, 2014).

Proses pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, kata kunci seperti peran guru, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan siswa diidentifikasi; kedua, jurnal dipilih berdasarkan tahun terbit, relevansi, dan akses ke file lengkap; dan ketiga, data disusun menurut tema diskusi. Analisis isi, atau analisis isi, digunakan untuk menganalisis setiap artikel yang terpilih. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengekstrak ide-ide, temuan penelitian, dan saran tentang peran guru dalam aspek kesehatan siswa (Krippendorff, 2019).

Setelah itu, data yang dikumpulkan dianalisis secara sistematis dalam tiga tahap utama: pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengurangan data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dengan subjek penelitian; setelah itu, data disajikan dalam bentuk uraian tematik yang menunjukkan bagaimana guru membantu kesehatan fisik dan mental siswa. Tahap terakhir dari analisis adalah penarikan kesimpulan, yang menghubungkan temuan penting dari berbagai sumber.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan kelas yang kondusif bagi kesehatan mental siswa. Lingkungan belajar yang aman, suportif, dan bebas dari tekanan berlebihan terbukti dapat menurunkan kecemasan belajar dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Dewi, 2021). Guru yang mampu menghadirkan suasana kelas yang hangat membantu siswa merasa dihargai dan diperhatikan, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya stabilitas mental.

Selain itu, ditemukan bahwa guru membantu mendeteksi gangguan mental pada siswa lebih awal. Interaksi teratur antara pendidik dan murid memungkinkan pendidik untuk mengidentifikasi perubahan perilaku, seperti penurunan motivasi, kelelahan, atau tanda stres akademik (Sari & Lestari, 2022). Guru dapat menindaklanjuti dengan memberikan dukungan awal atau melaporkannya kepada pihak sekolah untuk penanganan lebih lanjut untuk mencegah masalah menjadi lebih serius.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang berpusat pada siswa atau yang berpusat pada siswa memiliki efek positif terhadap kesehatan mental siswa. Siswa merasa lebih dihargai dan mampu mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis ketika mereka diberi kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran, bekerja sama dengan orang lain, dan menyampaikan pendapat mereka (Putri, 2023). Untuk mengurangi tekanan akademik, guru yang menggunakan metode ini membangun interaksi yang sehat.

Dalam hal kesehatan fisik, penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK berkontribusi langsung pada peningkatan kebiasaan olahraga siswa. Dengan program pendidikan jasmani yang menarik, bervariasi, dan sesuai usia, siswa lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas fisik secara teratur (Centeio et al., 2023). Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu kesehatan mental karena menghasilkan pelepasan hormon endorfin, yang meningkatkan mood.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan guru dalam kegiatan olahraga rutin siswa sangat memengaruhi tingkat kebugaran mereka. Siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas

fisik yang terorganisir menunjukkan tingkat kelincahan, koordinasi, dan ketahanan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Rahman, 2022). Keberhasilan program bergantung pada peran guru dalam menjamin bahwa kegiatan dilakukan secara aman dan terarah.

Guru juga membantu siswa memahami cara hidup bersih dan pola makan sehat. Guru mengajarkan siswa tentang nutrisi, minum air yang cukup, dan menjaga kebersihan diri melalui pelajaran di kelas dan kegiatan UKS. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan guru berdampak langsung pada peningkatan pengetahuan kesehatan siswa (Hidayat, 2023).

Guru berfungsi tidak hanya sebagai pemberi pengetahuan tetapi juga sebagai contoh hidup sehat. Siswa secara tidak langsung belajar melalui observasi atau modeling ketika pendidik menunjukkan perilaku positif, seperti berolahraga, menjaga pola makan, dan mengelola stres dengan baik (Bandura, 1986). Karena siswa cenderung meniru perilaku orang yang mereka hormati, efek keteladanan ini sangat kuat (Fitriani, 2024).

Selain itu, telah ditunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang baik antara pendidik dan siswa sangat memengaruhi kesehatan mental siswa. Siswa yang merasa didengarkan dan diterima oleh pendidik mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kemampuan untuk membangun rasa percaya diri yang lebih tinggi (Rogers, 1983). Interaksi positif ini melindungi siswa dari tekanan akademik dan masalah pribadi (Nugroho, 2023).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa guru yang aktif memberikan umpan balik positif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan menumbuhkan perasaan berharga pada diri mereka sendiri. Umpan balik yang konstruktif membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka tanpa merasa tertekan, yang berdampak positif pada kesejahteraan emosional mereka (Fernando, 2025). Hal ini menegaskan peran guru sebagai orang yang dapat meningkatkan kesehatan mental siswa melalui interaksi mereka setiap hari.

Guru juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial-emosional (SEL) melalui pembiasaan nilai seperti kerja sama, toleransi, dan pengendalian emosi. Studi menunjukkan bahwa pendidikan karakter yang konsisten oleh guru dapat meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan siswa untuk membangun hubungan sosial yang positif (Susanto, 2022).

Guru bertanggung jawab untuk menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Budaya sekolah yang disiplin, bersih, penghargaan, dan tidak toleran terhadap perundungan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa (Lestari, 2021). Budaya siswa sangat memengaruhi perilaku sehat dan perkembangan psikologis mereka.

Guru juga ikut serta dalam program UKS dan kampanye kesehatan lainnya. Saat program UKS, seperti pemeriksaan kesehatan ringan, penyuluhan kesehatan, dan kebersihan lingkungan, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik mereka. Sekolah yang sehat bergantung pada peran guru.

Menurut beberapa literatur, ditemukan bahwa guru dapat memberikan layanan konseling dasar sebagai bentuk dukungan awal sebelum siswa ditangani oleh konselor sekolah. Guru yang memahami konsep konseling dasar dapat membantu siswa mengungkapkan masalah mereka dan memberikan dukungan emosional awal untuk mencegah masalah menjadi lebih serius (Wahyuni, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian literatur menunjukkan bahwa guru memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Ini mencakup pembelajaran, pendampingan psikologis, keteladanan, pembiasaan hidup sehat, dan penguatan budaya sekolah, dan semua elemen ini saling mendukung untuk menghasilkan siswa yang sehat, percaya diri, dan mampu berkembang secara optimal secara akademik dan sosial (WHO, 2020).

Pembahasan

Hasil diskusi literatur menunjukkan bahwa peran guru dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa bergantung pada kualitas interaksi antara mereka dan siswa mereka. Hasil Dewi (2021) menunjukkan bahwa guru yang selalu menunjukkan kepedulian emosional dapat menjaga kesehatan mental siswa dengan menciptakan lingkungan kelas yang ramah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rogers (1983), yang menyatakan bahwa hubungan empatik sangat penting dalam memberikan rasa aman kepada siswa. Oleh karena itu, elemen hubungan interpersonal sangat penting untuk meningkatkan kesehatan psikologis peserta didik.

Keberhasilan intervensi juga bergantung pada kemampuan guru untuk mengidentifikasi masalah psikologis lebih awal daripada dukungan emosional. Menurut Sari & Lestari (2022), guru yang dekat dengan siswa lebih mudah mengidentifikasi perubahan perilaku seperti menarik diri

atau penurunan semangat belajar. Sejalan dengan pendapat Kemenkes RI (2023) bahwa deteksi awal adalah langkah penting dalam mencegah kondisi mental berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, identifikasi dini memungkinkan intervensi yang lebih cepat. Hal ini menunjukkan bahwa guru memiliki peran strategis dalam mencegah siswa mengalami gangguan mental.

Selain itu, diskusi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran humanis—juga dikenal sebagai pembelajaran berpusat pada siswa—memiliki efek positif pada kesehatan mental siswa. Siswa merasa lebih percaya diri dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional ketika mereka dilibatkan secara aktif, diberi ruang untuk menyuarakan pendapat mereka, dan dihargai untuk proses pembelajaran mereka, menurut Putri (2023). Fernando (2025) menemukan bahwa dukungan akademik yang humanis dapat menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan keinginan untuk belajar.

Guru Pendidikan Jasmani (PJOK) sangat berperan dalam mendorong kebiasaan hidup aktif di sekolah. Seperti yang ditunjukkan oleh studi Centeio et al. (2023), aktivitas fisik yang direncanakan dengan baik dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi juga membantu mengurangi stres. Aktivitas fisik yang menyenangkan juga dapat meningkatkan mood siswa karena meningkatkan tingkat endorfin alami.

Rahman (2022) menambahkan bahwa kemampuan motorik siswa dapat secara signifikan ditingkatkan melalui program olahraga yang direncanakan dengan bimbingan guru PJOK. Peningkatan ini berdampak langsung pada kebugaran fisik, daya tahan fisik, dan kemampuan untuk mengikuti pelajaran dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik yang baik turut mendukung performa akademik siswa, sebagaimana ditegaskan pula oleh WHO (2020).

Guru tidak hanya mengajar olahraga, mereka juga mengajarkan pola makan sehat dan cara hidup bersih. Hidayat (2023) menemukan bahwa mempelajari gizi dalam PJOK atau kegiatan UKS dapat membantu siswa memahami pentingnya nutrisi. Pengetahuan ini mendorong perilaku baru, seperti mengonsumsi makanan yang lebih sehat, menjaga kebersihan diri, dan membuat kebiasaan sehat lainnya.

Keteladanan guru sangat berpengaruh pada perilaku sehat siswa. Dengan merujuk pada teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Bandura (1986), siswa akan lebih mudah

meniru cara guru mereka berperilaku. Fitriani (2024) menyatakan bahwa guru dapat memengaruhi perilaku siswa dengan mengikuti gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur dan mengelola stres. Keteladanan ini membantu siswa menginternalisasi prinsip hidup sehat.

Selain itu, diskusi menunjukkan bahwa guru dapat meningkatkan kesehatan mental siswa dengan memberikan umpan balik positif dan penghargaan. Fernando (2025) mengatakan bahwa umpan balik yang konstruktif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengurangi kecemasan mereka tentang belajar, dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Membangun pola pikir positif dapat dicapai oleh guru yang menghargai upaya siswa selain hasil.

Selain itu, kontribusi guru terlihat melalui pendidikan karakter. Susanto (2022) mengatakan bahwa kesehatan mental siswa dapat ditingkatkan dengan menerapkan nilai-nilai seperti toleransi, empati, dan kerja sama. Siswa yang memiliki keterampilan sosial-emosional yang baik lebih mampu mengatasi konflik, mengelola stres, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah secara positif.

Peran guru dalam menciptakan budaya positif juga memengaruhi lingkungan sekolah sebagai ekosistem kesehatan. Lestari (2021) menemukan bahwa memiliki lingkungan sekolah yang bersih, teratur, bebas perundungan, dan dihiasi dengan interaksi yang saling menghargai dapat membantu siswa merasa lebih nyaman. Melalui pembiasaan dan pengawasan terus-menerus, guru memainkan peran penting dalam mempertahankan budaya yang baik.

Untuk mendukung kesehatan fisik siswa, guru juga menerapkan program UKS. Kementerian Kesehatan RI (2023) menyatakan bahwa penerapan UKS yang efektif, seperti pemeriksaan kesehatan dasar, instruksi kebersihan, dan insentif untuk cuci tangan, dapat membantu siswa menjadi lebih bersih. Guru berperan sebagai fasilitator yang menghubungkan program tersebut dengan aktivitas pembelajaran dan keseharian siswa di sekolah.

Guru juga dapat bertindak sebagai konselor dasar dalam dukungan psikologis. Wahyuni (2022) menekankan bahwa guru, meskipun bukan konselor yang berpengalaman, dapat memberikan dukungan awal melalui pendengaran aktif dan peduli dengan masalah siswa. Sudah terbukti bahwa dukungan dasar ini dapat membantu siswa meringankan beban emosional mereka dan mencegah mereka mengalami tekanan psikologis yang berterusan.

Selain itu, pembicaraan menyoroti fakta bahwa kemampuan dan pemahaman guru tentang konsep kesehatan sangat memengaruhi seberapa baik mereka mendukung kesehatan fisik dan mental siswa mereka. Manajemen kelas berbasis kesejahteraan, pertolongan pertama psikologis, dan pelatihan guru tentang literasi kesehatan dapat meningkatkan hasil intervensi (Zed, 2014; Creswell, 2018). Ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan institusional untuk meningkatkan kemampuan guru.

Secara keseluruhan, diskusi menunjukkan bahwa guru dapat membantu siswa mendapatkan kesehatan fisik dan mental dengan memberikan dukungan emosional, menjadi contoh yang baik, mengajarkan kebiasaan hidup sehat, memberi umpan balik positif, dan memasukkannya ke dalam program sekolah. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam berbagai jurnal, guru memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, penguatan kapasitas guru dan fasilitas sekolah menjadi langkah penting dalam membangun lingkungan belajar yang sehat dan menyeluruh.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pendidik memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Dalam hal kesehatan mental, guru berperan sebagai orang penting yang memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan belajar yang aman, dan menciptakan hubungan interpersonal yang positif. Peran ini terbukti mampu meningkatkan motivasi siswa, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Melalui pengamatan perilaku sehari-hari, guru membantu mendeteksi gangguan psikologis lebih awal sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum masalah menjadi lebih serius.

Dalam hal kesehatan fisik, guru, terutama guru PJOK, berkontribusi langsung melalui program aktivitas fisik, pendidikan gizi, dan pembiasaan hidup sehat. Kegiatan olahraga terorganisir, instruksi tentang pola makan yang sehat, dan program UKS dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran siswa tentang kebiasaan hidup sehat. Guru yang menunjukkan contoh gaya hidup sehat juga mempengaruhi pola perilaku siswa.

Secara umum, guru melakukan banyak hal sebagai pendidik, pembimbing, fasilitator, motivator, dan role model dalam membantu siswa menjaga kesehatan fisik dan mental. Menurut

banyak penelitian, tidak hanya faktor internal yang memengaruhi kesehatan siswa, tetapi juga kualitas interaksi dan pendampingan guru. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kemampuan pendidik melalui pelatihan literasi kesehatan, manajemen kelas berbasis kesejahteraan, dan dukungan institusional. Ini akan memungkinkan guru untuk melakukan pekerjaan terbaik mereka. Hanya melalui kerja sama yang berkelanjutan antara guru, sekolah, dan seluruh pemangku kepentingan yang dapat terwujud lingkungan sekolah yang sehat, mendukung, dan berfokus pada kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Centeio, E., Somers, C., McCaughtry, N., & Kulik, N. (2023). Teacher attributes predicting physical activity opportunities in schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(1), 45–60.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, A. (2021). Peran guru dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 133–140.
- Fernando, J. (2025). Teacher academic support and student mental wellbeing: A correlational study. *Journal of Educational Psychology Research*, 17(1), 22–35.
- Fitriani, M. (2024). Keteladanan guru dalam pembentukan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 55–66.
- Hidayat, R. (2023). Peran guru dalam edukasi gizi dan kesehatan melalui kegiatan UKS di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 11(2), 120–130.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Nasional Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Lestari, N. (2021). Pengaruh budaya sekolah terhadap kesehatan mental peserta didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(3), 210–220.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nugroho, S. (2023). Hubungan guru–siswa dan dampaknya pada kestabilan emosi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Pendidikan*, 7(1), 1–12.

Putra, Y. (2022). Tantangan aktivitas fisik dan pola hidup sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 88–97.

Putri, N. (2023). Pembelajaran berbasis siswa dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 14(1), 77–85.

Rahman, A. (2022). Pengaruh program olahraga sekolah terhadap kebugaran jasmani peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(1), 40–48.

Rogers, C. (1983). *Freedom to Learn*. Merrill.

Sari, P., & Lestari, N. (2022). Deteksi dini permasalahan psikologis siswa oleh guru kelas. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 101–112.

Susanto, A. (2022). Peran pendidikan karakter dalam membangun kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Moral*, 13(2), 134–145.

Wahyuni, L. (2022). Layanan konseling dasar oleh guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 9(1), 65–76.

WHO. (2020). *Child and Adolescent Mental Health Report*. World Health Organization.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.