LAPORAN GAGASAN KELITBANGAN

Periode - Juni 2026

JUDUL

"PROGRAM PENINGKATAN KESEHATAN ANAK USIA SEKOLAH DENGAN MELAKUKAN SENAM SEHAT DENGAN NAMA "SATRIA MAHOTAMA""

Fokus Strategis
Bidang Kesehatan

Tim Ahli
Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep.
Tenaga Ahli Bidang Industri Kecil dan Menengah (IKM), Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM)

Badan Riset dan Inovasi Daerah
Kabupaten Klungkung
Jl. Kartini No.33 Semarapura _ brida@klungkungkab.go.id _ https://sadarindah.sbm-app.id/

Latar belakang-Peningkatan penggunaan gawai, kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan pola hidup pada anak sekolah menyebabkan meningkatnya risiko obesitas, gangguan postur tubuh, penurunan kebugaran jasmani, serta menurunnya konsentrasi belajar. Kondisi ini memerlukan inovasi aktivitas fisik yang menarik, mudah dilakukan, berbasis budaya lokal, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah. Senam SATRIA MAHOTAMA merupakan inovasi aktivitas fisik yang mengintegrasikan gerakan olahraga, pendidikan karakter, dan kearifan lokal Bali untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, serta prestasi belajar peserta didik.

I. Maksud dan Tujuan

Maksud dan Tujuan dari program ini adalah :

Tujuan Umum

Meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, karakter positif, dan prestasi belajar peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan aktivitas fisik harian siswa.

2. Menurunkan risiko obesitas pada anak sekolah.

3. Meningkatkan konsentrasi belajar.

4. Membentuk karakter disiplin dan kerja sama.

5. Melestarikan nilai budaya lokal melalui

gerakan senam yang diiringi musik bali.

II. Ide dan Gagasan

Sasaran

Siswa SD Siswa SMP Siswa SMA/SMK Guru dan tenaga kependidikan

Konsep Senam SATRIA MAHOTAMA

1. Durasi: 10–15 menit

2. Frekuensi: Sebelum pembelajaran dimulai

3. Saat jeda pembelajaran

4. Kegiatan UKS

5. Hari Jumat Sehat

Kegiatan

Tahap 1. Pemanasan (2 Menit) Gerakan "SATRIA BANGKIT" Gerakan: Peregangan leher Peregangan bahu Putaran tangan Langkah di tempat Makna: Membangun kesiapan fisik dan mental sebelum belajar.

Tahap 2. Gerakan Inti (10 Menit) S = Sehat Gerakan: Jalan cepat di tempat Ayunan tangan Manfaat: Meningkatkan denyut jantung dan sirkulasi darah.

Tahap 3. Pendinginan (3 Menit) Gerakan "MAHOTAMA TENANG" Tarik napas dalam Peregangan otot Relaksasi sederhana Senyum sehat bersama Manfaat: Mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap.

Keunggulan Inovasi 1. Murah dan Mudah Tidak memerlukan alat khusus. 2. Dapat Dilakukan di Mana Saja Lapangan sekolah Ruang kelas Aula sekolah 3. Berbasis Karakter Mengintegrasikan pendidikan karakter dengan aktivitas fisik. 4. Berbasis Budaya Lokal Dapat dipadukan dengan musik daerah Bali dan gerakan yang mencerminkan nilai-nilai budaya lokal. 5. Mendukung Program Sekolah Sehat Sejalan dengan: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Program Sekolah Sehat

III. Rekomendasi

Untuk bisa melaksanakan program ini maka perlu dilakukan koordinasi dengan dinas kesehatan, dinas pendidikan, dinas pemuda dan olahraga dan KONI. Kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari

1. Pembuatan senam (lomba)

2. Kerjasama menyusun kebijakan senam pada anak sekolah antara dinas kesehatan dan dinas pendidikan

3. Latihan senam kepada kader UKS

4. Implementasi Senam di Sekolah

3. Implemente

Semarapura, 31 Mei 2026
Disahkan oleh:



Kepala Badan Riset
dan Inovasi Daerah
Kabupaten Klungkung

IV. Kegiatan Kelompok Ahli

-

V. Lampiran

-