

**SOSIALISASI KEBIASAAN BERPRILAKU HIDUP SEHAT DAN
NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER**

Oleh:
Fadilatul Fitria, M.Pd
Ria Khoirunni'mah



INSTITUT AGAMA ISLAM TRIBAKTI (IAIT) KEDIRI
NOVEMBER 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Sosialisasi Kebiasaan Berprilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter

Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap : Fadilatul Fitria, M.Pd
b. NIDN : 2131039301
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
e. No. HP : 081233451993
f. Alamat Surel : fadila.fha31@gmail.com

Anggota Peneliti

Nama Lengkap : Ria Khoirunni'mah
a. NPM : 211000069
b. Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
c. Lama Penelitian : 3 Bulan

Biaya Penelitian

a. Kemenag : Rp.0
b. Institut : Rp.0
c. Mandiri : Rp.3.000.000
d. Sumber lain : Rp.0
Jumlah Seluruhnya : Rp.3.000.000

Menyetujui,
Kepala LP3M



Zaenal Arifin, M.Pd
NIDN 2125058501

Kediri, 15 September 2021
Ketua Peneliti,



Fadilatul Fitria, M.Pd
NIDN 2131039301

Abstract

Food is one of the human needs to get intake in order to carry out activities. Unhealthy eating habits that prefer animal protein intake and lack of fiber for people aged over 40 years, will cause poor nutrient absorption due to decreased organ function. This results in chronic diseases, such as diseases that can cause complications. Vegetarians can be an alternative to a healthy lifestyle.

The child's life. One of the characters needed in life is the character of caring for the environment, especially the environment in which we live, with concern for the environment it will create an environmental balance so that environmental damage will be overcome. The character of caring for the environment can be instilled through traditions or habits that support the character of caring for the environment.

Keywords: healthy living, character building, care for the environment

Abstrak

Makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk mendapatkan asupan supaya dapat menjalankan aktivitas. Kebiasaan pola makan tidak sehat yang lebih memilih asupan protein hewani serta kekurangan serat bagi masyarakat yang berusia diatas 40 tahun, akan menyebabkan penyerapan gizi buruk akibat penurunan fungsi organ. Sehingga mengakibatkan penyakit kronis, seperti penyakit yang bisa menimbulkan komplikasi. Vegetarian bisa menjadi salah satu alternatif gaya hidup sehat.

Pendidikan karakter merupakan hal yang sangat penting bagi berlangsungnya kehidupan anak. Salah satu karakter yang diperlukan dalam kehidupan adalah karakter peduli lingkungan terutama lingkungan tempat tinggal kita, dengan adanya kepedulian terhadap lingkungan maka akan tercipta keseimbangan lingkungan sehingga kerusakan lingkungan akan teratasi. Karakter peduli lingkungan dapat ditanamkan melalui tradisi atau kebiasaan yang mendukung karakter peduli lingkungan

Kata kunci: hidup sehat, penanaman karakter, peduli lingkungan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit-penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik.

Selama lebih dari 30 tahun terakhir kecendrungan kelebihan berat badan meningkat tiga kali lipat. Lebih dari separuh penduduk di Indonesia secara aktif berusaha mengendalikan berat badannya. Dewasa ini semakin banyak orang yang memiliki jumlah penduduk tertinggi dengan masalah berat badan berlebih. Kombinasi dari pola makan yang buruk dan minimnya aktivitas fisik adalah penyebab utama dari kelebihan berat badan atau kegemukan. Dari perkiraan 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius.¹

Masyarakat di seluruh dunia mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan. berbagai cara dilakukan agar mendapat kesehatan yang optimal. menurut *World Health Organization*, *health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity* . Pola makan yang seimbang akan memberikan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh

¹ <http://digilib.unila.ac.id/272/8/Bab%20II.pdf> diakses tanggal 12 Januari 2017, Mister. 2008. *Gaya Hidup Sehat*

tubuh, sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik. Sayangnya hal ini menjadi tantangan sulit bagi sebagian besar orang Amerika dan masyarakat Indonesia pada umumnya.

Perkembangan Fenomena hidup sehat sangat berkaitan dengan konsep diri seseorang dalam menghargai dirinya sendiri dan juga keinginan untuk dihargai oleh masyarakat. Pembentukan tubuh ideal melalui perilaku gaya hidup sehat dan olahraga bisa dikatakan pemberitahuan informasi yang coba disampaikan komunitas hidup sehat Herbalife pada masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat. Pergeseran konsep diri terlihat bagaimana mereka mempersentasikan diri baik secara tatap muka maupun melalui media social.

Tujuan hidup sehat dan pembentukan tubuh ideal tidak lepas dari membangun kepercayaan diri dan adanya pergeseran nilai dalam pembentukan citra seseorang yang dapat dinilai dari gaya hidup sehat yang diterapkan sehari-hari. Pada tatanan kehidupan sosial dan lingkungan gaya hidup sehat dan tubuh ideal telah menjadi cara pandang baru masyarakat untuk menilai seorang individu dari kepedulian terhadap penampilan, bentuk tubuh proposional maupun kepribadian seseorang. Adanya penghargaan yang lebih dari masyarakat ketika melihat seseorang yang memiliki kebiasaan hidup sehat menjadikan lebih menarik perhatian dan lebih menyalurkan sebuah kekuatan positif terutama mengarah kepada pola hidup sehat.

Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup, dan baik. Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat itu adalah cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan.²

² Anne. 2010. *Gaya Hidup Sehat*

Pendidikan akhlak, budi pekerti, dan moral sudah dikembangkan sejak dahulu kala. Pendidikan agama merupakan salah satu ujung tombak dalam upaya pembentukan karakter. Orang tua juga merupakan pembentuk karakter yang efektif dalam keluarga. Dahulu kala, orang tua sering menyarankan atau bahkan melarang anaknya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan adat-istiadat atau ajaran agama. Misalnya, jangan keluar rumah ketika sholat magrib sudah datang karena nanti akan dibawa hantu. Hal ini sebenarnya mengandung makna ganda. Selain makna yang tersurat, hal itu juga mengandung makna agar anak dapat menjalankan sholat magrib dan mengaji sesuai waktu yang dijadwalkan. Contoh lain misalnya, ketika makan anak-anak diminta untuk dihabiskan, kalau tidak habis nanti cuma diberikan ayam, dan ayam akan mati karenanya. Bagi orang desa tempo dulu, ayam merupakan investasi yang mahal harganya sehingga kalau ayamnya mati, maka akan kehilangan harta. Sebenarnya, ayam yang makan sisa dari makanan anak tadi tidak akan mati. Hal ini sebenarnya untuk membiasakan agar anak mau makan dan menghabiskannya. Itulah sekelumit cerita lama tentang pendidikan karakter yang efektif untuk mendidik anak.

B. Permasalahan

Sekarang, dunia sudah berubah seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Model pendidikan karakter adalah yang dikembangkan sebelum adanya kemajuan teknologi komunikasi mungkin tidak efektif lagi. Benjamin Franklin³ menyatakan bahwa dunia masa depan yang sarat dengan mesin pencari, robot dan peralatan komputer, akan menuntut kemampuan, yang harus mulai dari sekarang. Arus globalisasi telah membuat jalinan komunikasi antarnegara menjadi mudah dan cepat. Pengaruh budaya asing dapat dengan mudah dan cepat menenggelamkan budaya lokal yang notabene dianggap lebih arif. Benteng yang baik untuk membendung pengaruh budaya Barat yang terkadang kurang cocok untuk perkembangan anak Indonesia adalah dengan nilai-nilai karakter positif sejak anak usia dini. Tawuran antarpelajar-pelajar yang sering kali dipertontonkan di TV, perkelahian antarmahasiswa, perkelahian antarkelompok pemuda, maraknya geng

³ Gardner, Howard. 2007. *Five Minds For The Future*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

motor yang menjurus ke tindak kriminal seperti perkelahian, pencurian, atau pembunuhan merupakan manifestasi dari kegagalan - kegagalan pendidikan karakter yang dilaksanakan di Indonesia. Fenomena lain yang lebih mengerikan adalah pencurian berdasar alias korupsi yang semakin merajalela, baik di tingkat pusat maupun di daerah. Semua itu adalah fakta yang menunjukkan moral bangsa Indonesia semakin menurun.

Untuk mencegah perilaku negatif seperti tersebut di atas, pendidikan karakter harus diupayakan melalui berbagai media, baik melalui jalur pendidikan formal di sekolah, di masyarakat maupun di dalam keluarga, maupun melalui jalur pendidikan agama maupun jalur pendidikan yang lain. Pendidikan karakter dapat juga dikembangkan melalui tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*) dan kebiasaan (*habit*). Model pengembangan karakter melalui metode *knowing the good, feeling the good*, dan *acting the good* dalam implementasinya dapat diwujudkan melalui metode pendidikan karakter sebaiknya dimulai sejak anak usia dini karena usia ini merupakan usia emas bagi perkembangan kognisi anak. Secepat mungkin dihindarkan nilai-nilai yang buruk melekat pada kepribadian anak. Secara naluriah, setiap hari manusia akan menjalani aktivitas rutin seperti makan, istirahat, mandi, dan beraktivitas lainnya. Jika kegiatan rutin ini dimanajemen dengan baik sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar, akan menjadi kebiasaan yang baik yang seterusnya selain mendapatkan kesehatan juga akan menghasilkan nilai-nilai karakter yang positif yang berguna bagi dirinya, orang lain atau masyarakat sekitar. Oleh karena itu, tulisan ini akan mengkaji secara mendalam tentang kebiasaan hidup sehat dan efeknya terhadap pengembangan nilai-nilai karakter.

C. Tujuan

Kegiatan sosialisasi ini merupakan salah satu upaya untuk merealisasikan program pengabdian masyarakat dari Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Tribakti Kediri.

1. Meningkatkan pengetahuan tentang kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter
2. Meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya hidup sehat

D. Signifikansi

Pentingnya pengetahuan mengenai kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter perlu diperhatikan karena semakin maraknya berbagai penyakit dan hal hal negative lainnya.

BAB II

KERANGKA KONSEP

A. Gambaran umum lokasi pendampingan

Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini di Pondok Pesantren Putri Lirboyo Al-Mahrusiyah 1 Kediri. Pondok AL Mahrusiyah 1 ini terdapat tiga Asrama yakni: Asrama AL Ustmaniyah, Asrama AR Rosyidah dan Asrama AR Raudhoh. Di asrama ini mencari isu- isu yang terdapat di asrama ini dan mengecek keperluan dan fasilitas yang belum lengkap.

B. Kondisi saat ini masyarakat Dampingan

Berdasarkan hasil observasi ditemukan indikasi adanya kebiasaan santri yang tidak sehat. Dari adanya permasalahan tersebut maka sosialisasi kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai- nilai pendidikan karakter perlu d adakan, diharapkan agar santri dan pengasuh pondok di pesantren dapat lebih menyadari pentingnya kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai- nilai pendidikan karakter dengan cara mengontrol kebiasaan santri di lingkungan pondok pesantren.

C. Kondisi yang di harapkan

Santri dalam kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan bekal pengetahuan sehingga nantinya para santri akan terhindar dari bahaya hidup tidak sehat. Para santri ini diharapkan akan menjadi *agen of change* dalam hal kebiasaan hidup sehat dan menerapkan nilai-nilai karakter di dalam keluarga maupun anggota masyarakat lainnya. Sehingga sosialisasi ini juga dapat berkontribusi dalam mendukung pencapaian peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Pihak pondok pesantren pada pengabdian masyarakat ini sangat berguna dan merupakan salah satu bentuk pembinaan bagi santri dalam peningkatan status kesehatan masyarakat. Adapun hasil yang diharapkan setelah selesainya program pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta memiliki pemahaman tentang parenting, pendampingan dan keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran anak

2. Peserta mampu memaksimalkan penggunaan computer, gawai, gadget, aplikasi pembelajaran dan media lainnya dalam menunjang pendampingan dan pelibatan orang tua terhadap perkembangan anak-anak mereka.
3. Peserta mampu membuat dan memodifikasi media pembelajaran
4. Peserta mampu meningkatkan ketrampilan dalam teknologi.
5. Peserta mampu meningkatkan penguasaan terhadap metode dan teknik pembelajaran

D. Strategi Pelaksanaan

Strategi pemberdayaan yang dilakukan dalam kesempatan ini menggunakan model pengabdian berbasis PAR (*Participatory Action Research*). Model pengabdian berbasis PAR ini memiliki tiga Variabel kunci yaitu, *Participatory*, *Action* (aksi) dan *Research* (penelitian). Sedangkan berdasarkan urutan metodologi kerja PAR ketiga Variabel tersebut dirumuskan sebagai berikut: (1) *Research* (Penelitian), tahap ini adalah merupakan tahapan penelitian tentang permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat, permasalahan tersebut dipahami sedemikian mendalam dan mendetail, sehingga masalah tersebut bisa diketahui dengan jelas sebab dan akibatnya, (2) *Action* (aksi), setelah mengetahui masalah-masalah tersebut secara mendalam dan mendetail, barulah masuk langkah yang kedua yaitu pencarian alternatif jalan keluar untuk memecahkan masalah tersebut, yang kemudian diterjemah kedalam beberapa item program kerja yang akan dilaksanakan, dan (3) *Participatory*, kedua item di atas dilaksanakan secara partisipatoris, artinya dengan melibatkan seluruh komponen masyarakat dalam melakukan identifikasi masalah serta teknik pemecahannya secara bersama-sama.⁴

Dari ketiga prinsip PAR itulah dosen bisa bersama pengasuh pondok melakukan identifikasi masalah, perencanaan, dan aksi untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang mereka hadapi. Disamping itu nuansa penelitian serta kritik yang konstruktif terhadap kondisi pondok tersebut menjadi tugas *independent* dosen sebagai bentuk laporan pertanggung jawaban atas keterlibatan mereka terhadap proses perubahan yang dilakukan beserta masyarakat tersebut.

⁴ Zainuddin, dkk., *Model Participatory Action Research (PAR) untuk Pengorganisasian Masyarakat (Community Organizing)*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel), 104

Pada dasarnya PAR memiliki tiga unsur kata yang kesemuanya keterkaitan antara Partisipasi, Aksi dan Riset. Ketiga kata tersebut saling berkaitan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa setiap hasil riset harus diimplementasikan ke dalam bentuk aksi. Dalam proses melakukan perubahan sosial ke arah yang lebih baik tersebut haruslah melibatkan semua lapisan masyarakat yang menjadi objek atau sasaran dimana perubahan sosial harus dilakukan. Di sinilah letak partisipasi sebagai pemahaman bahwa dalam segala tindakan, seorang peneliti bersama masyarakat berupaya untuk merubah tatanan kehidupan sosial kearah yang lebih baik.

Analisis data ialah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode, dan mengkatogerikan. Pengorganisasian dan pengelompokkan data tersebut bertujuan menemukan tema yang akhirnya diangkat menjadi teori substantif. Analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan terhadap data yang meliputi kegiatan mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensitesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan hal yang penting dan yang akan dipelajari, dan memutuskan hal yang dapat diceritakan ke orang lain.

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, diantaranya sebagai berikut:

1. *FGD Identifikasi masalah*

Tahap identifikasi masalah dilaksanakan dengan cara mengundang susunan kepengurusan pondok untuk berdiskusi dalam rangka memetakan persoalan-persoalan yang dihadapi pondok.

2. *FGD penentuan strategi dan langkah pemecahan masalah*

Dosen sebagai pelaksana pengabdian dalam menentukan strategi aksinya melibatkan pihak-pihak terkait, dalam hal ini adalah pengasuh pondok. Dalam FGD ini, di musyawarahkan bagaimana strategi aksi yang akan dilaksanakan.

3. *Pelaksanaan dan Intervensi*

Kegiatan ini terdiri dari 2 model kegiatan, yaitu; *pertama*, kegiatan workshop mengenai kebiasaan hidup sehat. Dan *kedua*, kegiatan pendampingan pembiasaan hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter.

4. *Evaluasi Intervensi*

Kegiatan evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis pesantren ini diadakan satu minggu setelah kegiatan intervensi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan program guna penyusunan program intervensi selanjutnya.

E. Kajian Teori

1. Dampak Covid-19

Covid-19 atau virus corona merupakan virus yang akhir – akhir ini sedang ramai diperbincangkan karena dampaknya yang besar bagi semua orang. Virus ini bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Virus corona pertama kali terdeteksi di Wuhan, Cina pada Desember 2019, menyerang sistem pernapasan dan dapat menginfeksi siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, maupun lansia. Dan lebih berisiko terhadap ibu hamil, lanjut usia, orang dengan penyakit tertentu, dan memiliki sistem imun yang lemah. Virus corona jenis baru ini memiliki tingkat penularan yang tinggi sehingga telah menyebar secara global di negara-negara lain termasuk Indonesia. Adapun gejala-gejala umum terinfeksi virus ini adalah pilek, sakit tenggorokan, batuk, demam, dan sesak nafas. Penularan yang sangat cepat lewat kontak langsung maupun tidak langsung antar individu dan menyebabkan banyak korban berjatuhan.

Covid-19 memberikan dampak yang besar bagi kehidupan masyarakat diberbagai bidang salah satu contohnya dalam bidang kesehatan. Pengaruh pandemi covid-19 dalam bidang kesehatan yaitu tingkat kesehatan menurun karena banyak yang terpapar covid-19 dan banyak masyarakat yang stress karena khawatir dan takut tertular virus corona sehingga membuat sistem imun semakin menurun. Total kasus hingga Rabu (14-10-2021) siang, tercatat ada 4.127 kasus baru. Sehingga total kasus virus corona di Indonesia menjadi 344.749 orang (TribunTernate.com). Selain itu banyak tenaga kesehatan yang berguguran akibat pandemi ini karena faktor tertular virus covid-19 maupun faktor kelelahan karena jumlah pasien yang membludak hingga Senin, 27 September 2021, sebanyak 101 orang tenaga kesehatan yang

menangani pasien covid-19 meninggal dunia. Upaya pencegahan untuk mengantisipasi penyebaran covid-19 yang sudah dilakukan diantaranya karantina wilayah, kebijakan lockdown, social distancing, mematuhi protokol kesehatan dengan memakai masker, jaga jarak, rajin mencuci tangan, dan lain sebagainya. Bukan hanya pemerintah saja akan tetapi seluruh masyarakat harus ikut berperan dalam upaya pencegahan tersebut agar virus corona bisa segera teratasi dan kita dapat beraktivitas kembali seperti sebelumnya.

Sebenarnya banyak hikmah yang dapat kita ambil dari pandemi covid-19 ini diantaranya yaitu kita lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar diberi perlindungan dari covid-19, munculnya rasa peduli terhadap sesama dan saling tolong menolong, kita lebih menerapkan perilaku sehat seperti rajin mencuci tangan, makan makanan bergizi, rajin berolahraga dan lain sebagainya. Oleh karena itu, mari kita bersama – sama berperan dalam upaya pencegahan covid-19 agar bumi kita ini bisa kembali aman dan damai.

2. PERILAKU HIDUP SEHAT

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorang pun ingin sakit. tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan pola seseorang jatuh sakit. pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persiapan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat tapi macet. kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan nya macet. itu gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas berkerja tidur yenyak dan malas bergerak. orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri.

Guru besar Pendidikan Jasmani dan Olahraga FIK UNY, Profesor Arma Abdullah, M.Sc., merupakan sosok yang patut diteladani karena beliau orang yang disiplin dalam menjalani kehidupan hingga kini pada usianya sudah lebih dari 80 tahun masih aktif bermain golf, pergi dengan membawa mobil sendiri, dan jarang sakit. Kunci hidup beliau adalah makan teratur, istirahat teratur, berolahraga teratur, dan tidak merokok. Guang (2002:6) menyatakan bahwa 80% penyakit kronis yang menyerang manusia disebabkan oleh gaya hidup yang salah, dan 20% yang lain disebabkan faktor lain. Karena itu menjalani hidup yang benar merupakan keharusan bagi tiap orang jika ingin hidupnya sehat dan bermanfaat bagi orang lain.

Sejak tahun 1945, organisasi kesehatan dunia WHO menggalakkan pendidikan kesehatan dengan tujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat⁵ Dalam UU No.23 tahun 1992 disebut bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomi⁶dengan demikian orang yang tidak cukup hanya di tunjukkan oleh otot yang besar atau badan yang kekar,tetapi selain sehat secara fisik juga harus sehat secara rohani dan tidak mudah menderita gangguan jiwa. Beberapa tahun yang lalu, *human population laboratory* di California *Departemen of Healt* menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alkohol⁷ irianto(2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan,beristirahat dengan cukup, dan berolahraga teratur. Dengan

⁵Machfoedz, Ircham. 2003. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Fitramaya..

⁶ <http://www.google.co.id/u.u.kesehatan.no.23.th.1992.indonesia>. diunduh 10 Juni 2012

⁷ Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health. Kebugaran dan Kesehatan* (terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

demikian pola hidup akan tercakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.⁸

3. Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan kita harus seimbang dengan kebutuhan tenaga kita harus makan teratur. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, *input* energi harus sama dengan *output* energi. Ingat, mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan social.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak.⁹ makanan yang di konsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Cara yang mudah untuk menentukan takaran makan adalah dengan metode *Low Calory Eating* atau 70% - 80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan

⁸ Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi

⁹ Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama

gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Long & Shanon, 1983:25)

4. Menjaga kesehatan pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut.¹⁰

5. Mengatur istirahat

Menhatur istirahat berarti mengatur antara berkerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus berkerja dan kapan harus beristirahat. Jika atara berkerja dan beristirahat tidak seimbangan,dapat menyebabkan badan tidak nyaman dan bias menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh di perlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik.istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya di lakukan pada malam hari setelah seharian fisik berkerja.

6. Berolahraga Teratur

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, *jogging*, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenes meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan dan asik membuat kita lebih bersemangat. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak¹¹ Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dengankata lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan

¹⁰ Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya

¹¹ Poppen, Jerry, D. 2002. *201 Games for Elementary Physical Education Program*. USA: Parker Publishing Company

yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan¹²

Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson (1995:30) adalah ketika denyut jantung berkerja di antara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 -60 menit. Yang perlu di perhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seseorang berolahraga secara berlebihan (*over training*) badan akan menjadi lelah. Jika hal ini di lakukan secara terus menerus, dalam jangka Panjang dapat menyebabkan jantung sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga.¹³

Table 1.pola hidup

NO	SEHAT	TIDAK SEHAT
1.	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.	Mengonsumsi makanan apa aja yang penting enak dan cepat saji.
2.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi,sayuran dan buah segar setiap hari.	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi,sayuran dan buah segar setiap hari (hanya kalau ingin dan inget).
3.	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak gula atau garam.	Suka mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak,gula,atau garam.
4.	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari.	Kadang-kadang kalau ingin saja mengonsumsi susu atau produk dari susu.

¹² Mechikoff, Robert A. 2010. *A History and Philosophy of Sport and Physical Education*. New York: McGraw Hill.

¹³ Richardson, Sean, Q. 2008. *Overtraining Athletes. Personal Journeys in Sport*. Champaign U.S: Human Kinetics

5.	Tenag dan selalu berfikir positif.	Pikiran gampang stress dan mudah pusing
6.	Berat badan dalam batas normal	Berat badan lebih atau kurang dari berat badan ideal
7.	Olahraga teratur.	Kadang-kadang olahraga jika mau, atau sama sekali tidak berolahraga.
8.	Cukup istirahat.	Banyak kerja lembur dan keluar malam.
9.	Minum air putih 1,5-2 liter per hari.	Lebih suka minum kopi atau the dari pada air putih.
10.	Tidak merokok.	Banyak merokok.

Berdasarkan prilaku hidup sehat seperti di atas, coba perhatikan table 1 tentang pola hidup, yaitu apakah anda sudah mengikuti pola hidup sehat yang benar. atau sebaliknya, menjalankan pola hidup yang keliru. jika prilaku anda pada kolom yang tidak sehat, berarti anda harus mulai mempertimbangkan untuk hidup sehat kerana jika di biarkan karena jika di biarkan berarti anda sedang menanam penyakit di tubuh.

7. Pendidikan Karakter

Menurut gunawan (2012:1),kata karakter berasal dari latin *kharakter kharassein* dan *kharax* bermakna *tools for making, to engrave* dan *pointed stake*. Pada abad ke-14, dalam Bahasa Prancis tersebut *caractere* dan dalam Bahasa Inggris di ubah menjadi *character* sehingga dalam Bahasa Indonesia di sebut karakter. di dalam penulisan ini, karakter di definisikan sebagai ciri khas keperibadian seseorang yang mampu menjadi identitas sehingga dapat di bedakan dengan individu lain.¹⁴

Menyatakan bahwa karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi dari hasil

¹⁴ Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter. Konsep dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta.

kebajikan (*virtues*) yang diyakini dan digunakan sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir, bersikap, dan bertindak¹⁵

Mengemukakan bahwa karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu dalam hidup dan bekerja sama saling membantu, dalam keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan bertanggung jawab.¹⁶ menyatakan bahwa karakter manusia yang perlu dikembangkan adalah:

- a) Jujur, menepati janji, memiliki loyalitas tinggi, integritas pribadi (komitmen, disiplin, selalu ingin berprestasi);
- b) Mementingkan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi, siap dengan perbedaan dan tidak merasa diri paling benar;
- c) Bertanggung jawab;
- d) Sikap terbuka, tidak memihak, mau mendengarkan orang lain, dan memiliki empati; dan
- e) Menunjukkan perilaku kebaikan, hidup dengan nilai-nilai kebenaran, berbagi kebahagiaan dengan orang lain, bersedia menolong orang lain, tidak egois, tidak kasar, dan sensitif terhadap perasaan orang lain.¹⁷

Menyatakan nilai-nilai karakter yang harus dikembangkan bagi anak bangsa antara lain mencakup: karakter religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab, berani

¹⁵ Wibowo, Agus. 2012. *Pendidikan Karakter Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

¹⁶ Suyanto. 2009. *Urgensi Pendidikan Karakter*. <http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/>.

¹⁷ Zulhan, Najib. 2010. *Pendidikan Berbasis Karakter*. Surabaya: JePe Press Media Utama

mengambil resiko, kepemimpinan, inovatif, kerjasama pantang menyerah, realistis dan rasa ingin tahu.¹⁸

Nilai-nilai yang terkandung dalam kata karakter tersebut harus selalu di kembangkan agar menjadi kebiasaan yang dapat berguna bagi dirinya, keluarga, dan negara. Perkembangan nilai-nilai tersebut dapat di capai melalui Pendidikan karakter. Pendidikan karakter ialah Pendidikan yang mengembangkan nilai-nilai kerakter bangsa pada dari peserta didik sehingga anak memiliki nilai dan karakter dirinya, menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan dirinya, bermanfaat sebagai anggota masyarakat dan warga negara yang menunjang tinggi norma agama, social, dan budaya.

8. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dari Kebiasaan Pola Hidup Sehat

Pendidikan karakter dapat dilakukan tidak hanya melalui pendidikan agama. Salah satunya adalah melalui pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan berperilaku hidup sehat. Perilaku merupakan tindakan seseorang terhadap kondisi lingkungan.¹⁹ Menyebutkan perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan atau stimulus dari luar. Perilaku manusia terjadi karena dibentuk atau perilaku yang dipelajari. Salah satu cara membentuk perilaku adalah dengan kondisioning atau kebiasaan.²⁰ Jika seseorang membiasakan diri dengan berperilaku seperti yang diharapkan seperti kaidah-kaidah tertentu, akan terbentuk perilaku tersebut. Misalnya, seseorang membiasakan jalan kaki di pagi hari, membiasakan datang di kantor tidak terlambat, seseorang tersebut akan terbiasa dan tidak terbebani dengan kegiatan tersebut. Dengan demikian, yang dimaksud perilaku adalah tindakan atau tingkah laku seseorang yang dapat dilihat melalui aktivitas yang dilakukan dalam keseharian. Karena itu, yang dimaksud perilaku sehat adalah

¹⁸ Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta.: Kemendiknas.

¹⁹ Thabrani, Muhammad. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media

²⁰ Machfoedz, Ircham. 2003. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Fitramaya.

tindakan seseorang yang didasarkan pada kaidah-kaidah atau prinsip-prinsip kesehatan.

Perilaku sehat seperti yang dikemukakan di depan meliputi perilaku makan, menjaga kesehatan pribadi, mengatur istirahat, dan berolahraga. Jika perilaku sehat itu dilakukan atau dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan-ketentuan yang benar dilaksanakan, selain berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan, juga akan memiliki efek positif terhadap peningkatan nilai-nilai karakter yang dijunjung tinggi oleh bangsa Indonesia, seperti meningkatkan kedisiplinan, mengembangkan rasa percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur.

9. DISIPLIN

Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai aturan dan ketentuan. Tingkat kedisiplinan setiap orang berbeda-beda. Ada orang yang disiplin terhadap kegiatan apapun yang diikuti, tetapi banyak orang yang menganggap remeh terhadap kegiatan 195 Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter yang harus dikerjakan. Disiplin diri harus dilatih atau dibiasakan. Seorang atlet dapat menjadi juara dunia, yang tidak dapat diperoleh dengan latihan hanya dalam waktu sekejap, melainkan bertahun-tahun. Begitu juga dengan disiplin diri harus dilatih sejak usia muda. Dalam olahraga, disiplin dapat dianalogikan dengan kekuatan otot. Otot akan semakin kuat jika otot dilatih secara terus menerus. Sebaliknya otot akan menjadi lemah jika otot tidak dilatih. Demikian juga dengan disiplin, disiplin diri akan semakin kuat jika dilatih dan sebaliknya orang akan semakin tidak disiplin jika tidak dilatih.

Mengatur pola makan tidak mudah karena selain memperhatikan jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh juga harus memperhatikan kapan makanan itu harus dikonsumsi. Di Indonesia, makanan pokok adalah nasi, maka jika belum makan nasi maka akan terasa belum lengkap. Nasi merupakan sumber karbohidrat tinggi. Oleh karena itu, jika berlebihan dalam mengonsumsi nasi akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Sebaliknya, mengonsumsi nasi terlalu sedikit

(susah makan) akan menyebabkan tubuh kurang gizi, badan menjadi kurus sehingga juga kurang sehat. Yang baik adalah makan nasi secukupnya dengan dilengkapi lauk, sayur dan buah. Selain itu, sedapat mungkin hindari minum manis dan perbanyak minum air putih. Makan yang baik dalam sehari terbagi menjadi tiga waktu, yaitu pagi, siang, dan sore. Sarapan pagi merupakan keharusan karena makan pagi merupakan sumber energi yang diperlukan untuk bekerja di sekolah atau di kantor. Banyak anak atau pekerja kantor tidak sempat sarapan pagi dengan alasan terburu-buru, tidak sempat, atau belum ada makanan yang disiapkan. Kebiasaan tidak sarapan pagi tidak baik untuk kesehatan. Karena itu, kebiasaan sarapan pagi harus ditanamkan sejak anak-anak. Jika sarapan pagi ini menjadi kebiasaan, tidak sarapan pagi akan terasa lapar. Makan siang yang baik dilakukan pada pukul 12.00-13.00 agar tenaga bisa pulih kembali, sedangkan makan sore sebaiknya dilakukan sebelum tidur. Jika makan sore dilakukan semakin malam, akan semakin kurang baik karena orang akan segera tidur, dan tidur tidak perlu tenaga banyak.

Makan yang baik juga harus menghindari makanan berlemak. Sebagian orang susah menghindarkan diri dari mengonsumsi lemak, terutama dalam pesta-pesta atau rapat-rapat yang biasanya menyuguhkan makanan yang beraneka ragam bentuk maupun sajian yang sangat menggoda selera makan. Anak-anak sebaiknya hindari jajanan di sekolah yang kurang sehat karena jajanan di sekolah kemungkinan disajikan dalam kemasan dengan tambahan bahan pewarna dan pengawet yang dapat merusak kesehatan tubuh.

10. Rasa Percaya Diri

Setiap orang memimpikan selalu tampil dengan tampil dengan rasa percaya diri dalam berbagai kegiatan, baik dalam pekerjaan rutin maupun insidental. Untuk keperluan ini, setiap orang akan menjaga penampilannya seperti menjaga kondisi fisik, cara berpakaian sampai pada cara berbicara. Untuk mencapai penampilan yang baik, diperlukan latihan yang teratur sehingga di setiap penampilan akan memiliki rasa percaya diri yang kuat. Dengan rasa percaya diri yang dimiliki, oleh seseorang akan mengembangkan

perasaan bahwa dirinya akan mampu mengatasi segala hambatan karena sudah memiliki segala yang dibutuhkan dalam penampilan.

Rasa percaya diri ditentukan oleh beberapa faktor. (1) Penampilan yang berhasil. Penampilan yang berhasil, artinya jika seseorang dapat merasakan dan menghayati penampilan yang terbaik sesuai kemampuan yang dimiliki atau dengan kata lain memunyai perasaan berhasil. Agar perasaan berhasil ini dapat dicapai seseorang agar membuatnya untuk sebaiknya mengembangkan harapan yang tidakterlalu berlebihan, dan mendekati realitas kemampuan yang dimilikinya, namun harapan ini secara bertahap hendaklah senantiasa semakin meningkat. (2) Pengalaman yang membanggakan, yaitu pemberian apresiasi atas apa yang dilakukan seseorang secara wajar. (3) Persuasi verbal, merupakan pernyataan yang membesarkan hati seseorang, bisa berasal dari orang tua, atasan, suami/istri atau dari diri sendiri. Pernyataan yang bersifat positif ini dapat menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu terbaik dan akan menimbulkan dorongan untuk melakukan hal yang lebih baik di kesempatan lainnya.

Orang yang membiasakan dengan pola hidup sehat akan memiliki fisik yang kuat dan sehat sehingga dapat tampil penuh percaya diri. Kebiasaan berpakaian yang rapi juga akan membuat penampilan menjadi lebih percaya diri. Kebiasaan membersihkan gigi dan mulut secara teratur akan membuat mulut tidak berbau dan gigi menjadi sehat dan bersih. Jika seseorang memiliki memunyai gigi yang rapi dan mulut tidak berbau, itu akan menambah rasa percaya diri. Merokok selain dapat menyebabkan menurunnya kesehatan juga dapat menyebabkan bau rokok pada mulutnya. Orang yang tidak merokok akan terasa nyaman dalam bergaul dan berkumpul dengan orang lain karena mulutnya tidak berbau rokok sehingga membuat rasa percaya diri menjadi meningkat, komunikasi menjadi tidak canggung dan berbicara dengan orang lain tidak terganggu. Orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan memudahkan meraih sukses.

11. Pengendalian Driri

Untuk meraih sukses dalam hidup, perlu perjuangan yang keras dan melalui proses yang panjang. Pepatah kuno Tionghoa mengatakan bahwa “perjalanan 1000 mil selalu dimulai dengan langkah pertama”²¹ Seseorang menciptakan mimpi besar, tetapi mulailah dengan yang kecil. Banyak orang gagal mencapai cita-cita yang diidam-idamkan karena tidak bisa mengendalikan diri, bahkan ada yang tinggal satu langkah untuk menuju sukses, tetapi gagal karena tidak bisa mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah kemampuan diri mencegah perbuatan yang dapat merugikan orang lain. Dalam konteks tertentu, pengendalian diri identik dengan sabar. Karena itu, pengendalian diri merupakan kekuatan besar bagi manusia yang dapat mencapai sukses. Orang dengan kemampuan dan potensi sebesar apa pun tidak akan bisa meraih sukses tanpa pengendalian diri yang kuat. Karena itu, jika ingin menjadi orang hebat, orang harus bekerja dengan sabar dan dapat mengendalikan diri.

Meskipun kasus gizi buruk sering diberitakan di media massa, kenyataan yang lain juga muncul kasus-kasus obesitas, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Kedua kasus ini merupakan pertanda buruknya pola makan sebagian masyarakat Indonesia. Kasus kegemukan lebih disebabkan penderita tidak mampu mengendalikan diri dalam menahan nafsu makan, sementara di sisi lain orang yang tidak aktif berolahraga energi yang berlebih tidak dapat dibakar. Namun, bagi orang yang punya prinsip kesehatan dalam hidupnya, pola makan sehat pasti akan selalu dijaga.

12. Rasa Syukur

Kesehatan jasmani, makanan, dan jiwa yang sehat adalah pemberian Allah yang Maha Pengasih. Nikmat yang diberikan Allah pada manusia tidak ada batasnya karena itu manusia harus bersyukur dalam hidup. Syukur adalah rasa terima kasih kepada Allah yang telah menganugerahi kehidupan ini. Dengan rasa syukur, berarti kesuksesan pada esensinya sudah tercapai dan tidak perlu lagi dicari. Terkadang masih ada seseorang yang berkata, sudah

²¹ <http://itjen.deptan.go.id>. Diunduh tanggal 10 Juni 2012

bersyukur, tetapi hidupnya tetap begini saja. Inilah ungkapan orang yang tidak mau bersyukur. Bersyukur adalah sebuah rasa terima kasih yang mendalam akan pemberian Allah SWT, apa pun yang diberikan, berapa pun jumlahnya, dan dalam kondisi apa pun, baik dalam keadaan hujan, kekeringan, sakit, sedih, maupun senang.

Sebuah pepatah “ikatlah nikmat-nikmat Allah yang telah dikaruniakan kepadamu dengan rasa terima kasih kepada-Nya”. Sesungguhnya, perilaku syukur adalah simpul pengikat nikmat yang kukuh dan kunci utama penambahan nikmat-Nya.” Sebaliknya, nikmat yang ada di tangan para hamba, pelan tapi pasti, akan lenyap jika tidak dibentengi dengan perilaku syukur. Nikmat yang tidak dibarengi rasa syukur akan menimbulkan *niqmah* (bencana). Bahkan, setiap tindak kemaksiatan yang dilakukan seorang hamba akan mengurangi nikmat Allah yang telah ditulis bagi hamba tersebut.

BAB III

PELAKSANAAN PENDAMPINGAN

A. Gambaran Kegiatan

1. Tema Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kesehatan dengan tema “*kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*” di Pondok Pesantren Putri Lirboyo Al Mahrusiyah 1.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2021 di Pondok Pesantren Putri Lirboyo Al Mahrusiyah 1 Kota Kediri.

3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk ceramah dengan bantuan powerpoint dan diskusi kepada para santri sebagai peserta. PKM yang dilaksanakan tanggal 5 Agustus 2021 menawarkan program berkelanjutan yang semua peertanya adalah pengasuh pondok dan santri, sebagai berikut.

- Persiapan dan Pembekalan
 - a. Mekanisme target tempat pelaksanaan PKM
 - 1) Merencanakan target tempat pelaksanaan PKM
 - 2) Melakukan pendekatan dengan kepala pengasuh dan menanyakan permasalahan yang ada yang berkaitan dengan kompetensi santri dan kebutuhan yang mendesak dan diperlukan untuk ditangani secepatnya.
 - 3) Menyusun proposal pelaksanaan PKM
 - 4) Mendiskusikan proposal dan materi dengan teman sejawat
 - 5) Menyusun program kegiatan dan waktu pelaksanaannya
 - 6) Mendiskusikan dengan pihak terkait untuk menginformasikan kegiatan pelatihan dan melakukan penyeleksian peserta.
- Materi persiapan dan pembekalan untuk peserta

- 1) Menyusun materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta
 - 2) Mencari bahan referensi yang diperlukan
 - 3) Menyiapkan aplikasi zoom
- Pelaksanaan
 - a. Langkah Langkah pelaksanaan
 - 1) Pendaftaran peserta pelatihan
 - 2) Pelatihan
 - b. Metode Pelaksanaan
 - 1) Metode Ceramah: metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dasar tentang parenting, pendampingan dan keterlibatan pengasuh terhadap proses pembelajaran santri mereka. Selain itu, pengetahuan tentang metode dan teknik pembelajaran dengan memaksimalkan penggunaan komputer, gawai dan aplikasi serta media pembelajaran lainnya.
 - 2) Metode *brainstorming* dan diskusi: mendiskusikan beberapa contoh pembelajaran melalui audio, youtube dan media pembelajaran lainnya dan mendiskusikannya.
 - 3) Metode demonstrasi yang melatih peserta untuk memahami dan mempraktekkan ketrampilan yang berhubungan dengan penggunaan teknologi dan aplikasi. Peserta dilatih bagaimana pemanfaatan media pembelajaran dan aplikasinya dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara individu, berdua (*pair work*) atau pun berkelompok (*group work*).
 - 4) Metode pendampingan: mendampingi peserta dalam mempraktekkan media media pembelajaran dan aplikasinya dan pendampingan selama kegiatan dan setelah kegiatan berlangsung dengan berkonsultasi melalui email ataupun whatApp atau media social lainnya.
 - c. Volume pekerjaan
- Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan workshop dilakukan melalui aplikasi zoom.

- Rencana keberlanjutan Program

Rencana keberlanjutan program adalah dengan pendampingan yang akan dilakukan melalui e-mail dan media social lainnya. Mereka juga bisa berdiskusi dengan para mentor melalui email, whatsApp atau media social lainnya atau secara tatap muka dengan waktu yang disetujui bersama.

- Monitoring dan Evaluasi

Untuk memastikan keberhasilan dan keefektifan sosialisasi untuk para peserta, maka kegiatan monitoring dan evaluasi sangat diperlukan sebagai bahan pertimbangan kegiatan PKM berikutnya.

Kegiatan monitoring dan evaluasi adalah sebagai berikut:

- a. Memonitor proses pendampingan dan keterlibatan guru terhadap anak anaknya baik secara langsung di kegiatan pelatihan ataupun setelah kegiatan berlangsung dengan menginformasikan melalui WA grup atau email.
- b. Mengevaluasi pelaksanaan pelatihan dan materi yang telah diberikan dengan memberikan kuesioner kepada peserta di hari terakhir pelaksanaan. Selain itu mentor juga akan meminta salah satu peserta untuk memberikan kesan dan pesan, masukan dan saran saran yang membangun di depan semua peserta.

4. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan merupakan para santri dan pengasuh pondok pesantren putri Lirboyo Al Mahrusiyah 1.

5. Materi Kegiatan

Materi pengabdian berisi tentang Kebiasaan perilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter.

B. Dinamika Keilmuan

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para santri lebih meningkat pengetahuannya mengenai kebiasaan hidup sehat

dan nilai-nilai pendidikan karakter. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para santri dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

C. Teori Yang Dihasilkan

a. Penyemprotan disinfektan dan control kesehatan

Pada tanggal 10 Agustus 2021 di Asrama AR Raudhoh terdapat penyemprotan disinfektan yang mana kegiatan ini aslinya sudah jatah penyemprotan selama sebulan sekali di minggu awal dan di semprot oleh petugas klinik AL Mahrusiyah.

b. Pembagian masker gratis

Hal ini di laksanakan di pagi hari dan berlokasi di halaman belakang Asrama AR Raudhoh. Pembagian masker di peruntukkan siswi madrasah Aliyah formal..

c. Mengadakan senam sehat

Mengadakan senam sehat Bersama di pagi hari untuk menjaga kekebalan tubuh santri yang man kegiatan ini di laksanakan pada tanggal 10 Agustus 2021, dan senam sehat ini di pandu oleh pemateri yang berlokasi di aula masjidil Aqhsu.

d. Memberikan contoh cuci tangan yang benar

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air ataupun cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, sebagai bagian dari ritual keagamaan, ataupun tujuan-tujuan lainnya. Cuci tangan adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme.

Manfaat dari mencuci tangan antara lain:

- 1) Mencegah resiko tertularnya penyakit.

- 2) Mencegah tertularnya penyakit serius seperti *hepatitis A*, *meningitis* dan lain-lain.
- 3) Jika mencuci tangan sudah menjadi kebiasaan, maka kita akan jauh lebih sehat.

Waktu untuk mencuci tangan:

- 1) Sebelum dan sesudah makan.
- 2) Setelah bersin atau batuk.
- 3) Setelah memegang benda umum.
- 4) Setelah melakukan aktivitas diluar rumah.

Langkah-langkah mencuci tangan yang benar menurut WHO untuk mencegah infeksi virus, kuman, dan bakteri, ada tujuh langkah, yaitu:

- 1) Basahi tangan dan tuangkan atau oleskan produk sabun di telapan tangan.
- 2) Tangkupkan kedua telapak tangan dan gosokkan produk sabun yang telah dituangkan.
- 3) Letakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dengan jari yang terjalin dan ulangi untuk sebaliknya.
- 4) Letakkan telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dengan jari saling terkait.
- 5) Tangan kanan dan kiri saling menggenggam dan jari bertautan agar sabun mengenai kuku dan pangkal jari.
- 6) Gosok ibu jari kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya.
- 7) Gosokkan jari-jari tangan kanan yang tergenggam di telapak tangan kiri dan sebaliknya. Keringkang tangan dan tangan anda sudah aman dari kotoran.²²

²²<https://tirto.id/cara-cuci-tangan-dengan-7-langkah-menurut-who-untuk-cegah-corona-eLyQ>, diakses 6 Agustus 2021.

BAB IV

DISKUSI TEORITIK DAN FOLLOW UP

A. Diskusi Teori

Sebagai upaya nyata mahasiswa berperan aktif dalam pencegahan penyebaran *Virus corona Disease 2019* (COVID-19). Salah satu dari pencegahannya adalah penerapan protocol kesehatan yang benar mengadakan kegiatan-kegiatan kebugaran tubuh sebagai upaya menambah kekebalan daya tahan tubuh santri. Hal ini dilakukan disekitar lingkungan pondok pesantren Al-mahrusiyah putri khususnya Asrama AR Raudhoh, yang saat ini dijadikan sebagai tempat pelaksanaan KKN DR. Adanya masa pandemi ini, membuat pengasuh memperketat pengembalian santri ke pondok pesantren dan membatasi untuk setiap santri yang keluar Asrama atau pondok pesantren. Adanya memperketat pengembalian santri ke pondok pesantren dengan menerapkan protocol kesehatan, *social Distancing* sesuai dengan anjuran dari pemerintah, dan menyertakan kartu sehat atau kartu hasil swab.

Terlaksananya semua program yang telah saya rencanakan tidak lepas dari kerjasama semua santri yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan KKN DR 2021 di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah Kediri Asrama Ar Raudhoh. Dengan adanya berjemur dan senam bersama menjadikan mereka berpola hidup lebih sehat dan tidak rentan terkena virus penyakit.

Dengan adanya senam kebugaran ini meningkatkan motivasi santri dalam belajar dan merupakan langkah awal pencegahan COVID 19 yang dimulai dari diri snediri dengan meningkatkan daya tahan tubuh masing-masing.

B. Follow up

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah

1. kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinue untuk meningkatkan pengetahuan santri tentang kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter.
2. Selain itu untuk mempermudah dan mensukseskan program-program yang sudah ada atau yang telah diagendakan bersama-sama. Dalam menempatkan pelaksanaan kegiatan dari lokasi yang akan dilaksanakan, kami lakukan alternatif pemecahan lewat pendekatan terhadap murid dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan yang telah ada sebelumnya.
3. Dalam melaksanakan tugas ini kami mencoba merangsang semangat aktivitas santri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pola hidup sehat merupakan pola kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Pola hidup sehat mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Orang yang berperilaku hidup sehat antara lain mempunyai ciri sebagai berikut: mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengonsumsi makanan berserat tinggi sayuran, dan buah segar setiap hari, menghindari makanan yang mengandung banyak lemak gula atau garam, mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari, tenang dan selalu berpikir positif, ada usaha menjaga berat badan dalam batas normal, olahraga teratur, cukup istirahat, minum air putih 1.5-2 liter perhari, tidak merokok.

Selain memiliki keuntungan terhadap kesehatan, orang yang berperilaku hidup sehat juga memiliki keuntungan terhadap pembentukan karakter yang berguna bagi dirinya, orang lain bahkan bagi bangsa dan negara. Paling tidak ada empat nilai karakter yang dapat dikembangkan yaitu disiplin, percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur. Mengatur makan yang sesuai dengan standar gizi, menghindari makanan berlemak, mengatur waktu makan, mengurangi makan di luar rumah memerlukan disiplin yang tinggi. Orang yang bias berdisiplin dalam mengatur makan, akan mendapat keuntungan dalam membasakan disiplin dalam pekerjaan yang lain. Orang yang sehat badan akan tampak segar. Orang yang sehat juga terbiasa dengan pakaian yang rapi, raut rapi. Dengan demikian, orang yang tampak segar dan tampil rapi, akan menambah kepercayaan diri. Rasa percaya diri yang dimiliki orang yang sehat akan berpengaruh pada rasa percaya diri dalam pekerjaannya. Dalam jamuan makan terkadang disajikan banyak variasi makanan, baik rasa, bahan maupun teknik sajian. Biasanya orang akan mencoba semua makanan yang disajikan tanpa memperhatikan makanannya dan batas-batas yang wajar boleh dimakan. Sikap demikian akan membuat orang menjadi kelebihan gizi yang berdampak pada munculnya sumber penyakit. Orang yang berperilaku hidup sehat, pasti

akan mengendalikan diri dan hanya akan mengonsumsi sesuai kaidah-kaidah kesehatan. Orang yang berperilaku hidup sehat juga mampu mengendalikan diri dari pengaruh lingkungan yang terbiasa merokok atau minum alkohol. Nikmat seperti makanan, pakaian, kendaraan, rumah, dan kesehatan yang dirasakan oleh kebanyakan orang adalah pemberian Tuhan. Banyak orang yang tidak mau bersyukur atas nikmat Tuhan bahkan orang sering mengeluh atas kondisi yang dirasakan masih kurang. Orang yang berperilaku hidup sehat akan bersyukur atas semua pemberian Tuhan, baik dalam kondisi sakit, sehat, kenyang maupun lapar. Bersyukur selain dengan berdoa, juga dilengkapi dengan berbagi rasa atau harta kepada orang lain karena dengan bersyukur insya Allah akan dilimpahkan nikmat-nikmat yang lain.

B. Saran

Berdasarkan manfaat pengabdian yang dilaksanakan dapat diharapkan mampu memberikan Bagi pihak pondok yaitu sebagai bahan masukan dalam melakukan intervensi dan pemantauan terhadap kebiasaan santri di dalam pondok, pengalaman dalam mengaplikasikan teori dan ilmu pengetahuan dan diharapkan menjadi masukan dan bahan perhatian bagi ilmu kesehatan masyarakat dalam hal peningkatan pengetahuan dengan kebiasaan berperilaku hidup sehat.

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran santri.

Bagi masyarakat, perlu adanya pengetahuan dan informasi yang cukup tentang kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- <http://digilib.unila.ac.id/272/8/Bab%20II.pdf> diakses tanggal 12 Januari 2017, Mister. 2008. *Gaya Hidup Sehat*
- Anne. 2010. *Gaya Hidup Sehat*
- Gardner, Howard. 2007. *Five Minds For The Future*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung : Alfabeta,2012)
- Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta,2011), hlm.104.
- Singarimbun Masri dan Efendi Sofran, *Metode Penelitian Survey* (Jakarta:LP3ES,1995)
- Abdurrahman Fatoni, Op-Cit., hlm105.
- Sutrisno Hadi ,Op-Cit., hlm 157.
- Gulo, Op-Cit., hlm 119.
- Sanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial* (Surabaya: Usaha Nasional, 2002).hlm.42-43
- Abdurrahman Fatoni, op-cit., hlm.112
- Machfoedz, Ircham. 2003. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Fitramaya..<http://www.google.co.id/u.u.kesehatan.no.23.th> 1992.indonesia . diunduh 10 Juni 2012
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health. Kebugaran dan Kesehatan* (terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi
- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
- Poppen, Jerry, D. 2002. *201 Games for Elementary Physical Education Program*. USA: Parker Publishing Company

- Mechikoff, Robert A. 2010. *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hill.
- Richardson, Sean, Q. 2008. *Overtraining Athletes. Personal Journeys in Sport*. Champaign U.S: Human Kinetics
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter. Konsep dan Implementsinya*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Agus. 2012. *Pendidikan Karakter Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suyanto. 2009. *Urgensi Pendidikan Karakter*. [http://www.mandikdasmen .depdiknas.go.id/](http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/).
- ZulhanNajib.2010.*Pendidikan Berbasis Karakter*. Surabaya: JePe Press MediaUtama
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta.: Kemendiknas.
- Thabroni, Muhammad. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Machfoedz, Ircham. 2003. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Fitramaya. <http://itjen.deptan.go.id>. Diunduh tanggal 10 Juni 2012
<https://tirto.id/cara-cuci-tangan-dengan-7-langkah-menurut-who-untuk-cegah-corona-eLyQ>, diakses 6 Agustus 2021.