

MASYARAKAT SEHAT DAN BERKARAKTER MELALUI KARAKTER GOTONG ROYONG DI KAMPUNG SIDOTOPO KOTA MAGELANG

Galih Dwi Pradipta¹, Osa Maliki², Rahmat Sudrajat³, Supriyono⁴

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPGRIS

^{3,4}Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan UPGRIS

galihdwipradifta@upgris.ac.id

ABSTRACT

Healthy lifestyle habits are the first step towards creating a healthy life, Health is a shared responsibility because Health is the first indicator in creating superior and competitive human resources. The research method used is descriptive qualitative. From this research, it can be explained that the residents of Sidotopo Village are people with poor healthy lifestyle habits as evidenced by the fact that people still littering who do not realize environmental hygiene at all, and do not understand the importance of nutritional intake, this is also added by the existing national character. In society it is very lacking, namely the character of the nation which is manifested in mutual cooperation activities, following up on these events it is necessary to strengthen the habit of living healthy, for example by exercising and starting to foster a sense of togetherness so that the values of gotong royong in society emerge.

Keywords: *healthy life, healthy, healthy, gotong royong*

ABSTRAK

Kebiasaan pola hidup sehat merupakan langkah awal menuju terciptanya hidup sehat, Kesehatan merupakan tanggung jawab Bersama karena Kesehatan merupakan indikator pertama dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan mampu bersaing. Metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif. Dari penelitian ini dapat dijelaskan warga kampung sidotopo merupakan masyarakat dengan kebiasaan pola hidup sehat yang buruk yang dibuktikan dengan masih ditemukannya masyarakat yang buang sampah sembarangan yang sama sekali tidak mewujudkan kebersihan lingkungan, dan kurang memahami pentingnya asupan gizi, hal ini ditambah pula karakter kebangsaan yang ada dimasyarakat sangat kurang, yaitu watak bangsa yang diwujudkan dalam kegiatan gotong royong, meindaklanjuti peristiwa tersebut maka perlu diperkuat dengan kebiasaan hidup sehat missal dengan berolahraga dan mulai memupung rasa kebersamaan sehingga muncullah nilai-nilai gotong royong dimasyarakat.

Kata Kunci: hidup sehat, sehat, gotong royong

PENDAHULUAN

Kampung Sidotopo Kelurahan Kedungsari Magelang Utara Kota Magelang merupakan daerah yang padat penduduk dan beraneka ragam masyarakat daerah tersebut merupakan yang memiliki pola hidup kurang sehat yang dicontohkan seperti kebiasaan buang sampah sembarangan, kurang paham manfaat olahraga serta kesadaran akan cinta tanah air yang masih kurang

Depresiasi Gotong Royong akan terjadi Ketika rasa persatuan menghilang Semua pekerjaan tidak lagi bersifat sukarela, Juga, hanya dinilai berdasarkan materi atau uang. Sehingga pelayanan selalu diperhatikan Bentuk manfaat materi, dan karena itu rasanya Rasa persatuan semakin lama semakin tipis Dan penghargaan hanya dapat dievaluasi untuk Orang yang memiliki dan membayarnya uang. Semua kondisi penting seperti sekarang ini Nilai persatuan Sublim berkurang dan tidak layak lagi. Modernisasi dipengaruhi kegiatan Kerjasama sambatan, komunitas pernah bersama Mereka saling peduli, Jangan meminta aktivitas penyambungan Memiliki keterampilan penting tertentu Rasa persatuan dan solidaritas dengan di depan umum. Tapi modernisasi Mengubah perilaku orang, Adanya tenaga profesional dan sistem kompensasi Biasakan melamar Komunitas termasuk kegiatan sambatan. bersama waktu, Temukan profesional yang lebih beragam dari sebelumnya Aku semakin khawatir Mempengaruhi aktivitas dalam bentuk pekerjaan Sama seperti kegiatan splicing. Tolong jangan tutup Para ahli juga dapat ditemukan Tidak ada masalah di pedesaan. Untuk alasan ini, Ada kekhawatiran masyarakat akan meninggalkan kegiatan penyambungan dan merusak solidaritas umum masyarakat desa.

Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan: Kecilnya kesadaran hidup sehat dengan berolahraga serta sikap gotong royong berdampak pada tingkat kesehatan dan karakter masyarakat terhadap kehidupan sehari-hari. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat untuk rajin berolahraga, memilih makanan yang bergizi, serta menumbuhkan sikap gotong royong kepada masyarakat.

PELAKSANAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dengan melihat kata-kata atau Tindakan di tempat penelitian, serta sebagai pendukung peneliti menggunakan sumber data sekunder berupa data tertulis atau dokumentasi untuk mendukung sumber primer. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data antara lain : Observasi, Wawancara dan dokumentasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan di masyarakat beraneka ragam, ditinjau dari pekerjaan yang dilakukan sehari - hari. Dari pekerjaan pertanian, usaha dagang, pengepul rongsok maupun pekerjaan usaha lainnya. Sehingga, pekerjaan dan kegiatan tersebut dirasa kurang untuk memperhatikan pentingnya berolahraga dan jiwa cinta akan tanah air. Pentingnya kesadaran berolahraga merupakan upaya dalam menciptakan masyarakat yang sehat, terciptanya masyarakat yang sehat merupakan kunci dalam membangun suasana masyarakat yang sejahtera, dengan kesejahteraan meupakan pondasi masyarakat dalam membangun kecintaan kepada negara dalam karakter berbangsan dan bernegara.

Latar belakang masyarakat yang beraneka ragam merupakan dasar dalam pembangunan lingkungan yang harmonis. Dengan menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat mendorong untuk masyarakat yang tinggal di daerah tersebut menjadi masyarakat yang sehat dan berkarakter. Kebutuhan hidup sehat dapat dipengaruhi dari berbagai macam faktor antara lain mulai dari asupan gizi, pola hidup sehat, rajin berolahraga dan ketenangan jiwa sehingga jauh dari stress.

Asupan gizi seimbang adalah salah satu faktor penting yang berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. Sekadar memenuhi rasa lapar, tidaklah cukup. Saat mengonsumsi makanan, gizi seimbang haruslah diperhatikan. Asupan gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia (Djoko Pekik Irianto, 2007: 23). Kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas

kesehatan. Posyandu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Jadi, Posyandu merupakan kegiatan swadaya dari masyarakat di bidang kesehatan dengan penanggung jawab kelurahan. Pelayanan kesehatan terpadu (yandu) adalah suatu bentuk keterpaduan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di suatu wilayah kerja Puskesmas. (A.A. Gde Muninjaya, 2002:169)

Tentang pola hidup sehat yang paling mudah dan paling awal di tetapkan, yaitu cuci tangan. Anak usia dasar yaitu SD adalah target utama dalam pembentukan pola hidup sehat. Usia dini perlu adanya menambah kesadaran anak usia dasar tentang kehidupan yang sehat. Karena kebersihan tangan adalah hal utama yang mendukung kesehatan keseluruhan. Tidak hanya asupan gizi, cuci tangan maupun bentuk kesehatan yang lainnya, olahraga perlu diadakan untuk keseimbangan dalam kehidupan. Seperti halnya senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata,2007:10).

Senam aerobik ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus. Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

Untuk meningkatkan kepedulian dan peran masyarakat berdasarkan semangat kebersamaan, kekeluargaan dan kegotongroyongan, perlu adanya peran serta dari seluruh elemen masyarakat. Hal tersebut guna untuk menuju pada penguatan integrasi sosial melalui kegiatan gotong royong dalam pelaksanaan pembangunan serta pemeliharaan hasil pembangunan. Gotong royong sebagai salah satu kearifan lokal yang diharapkan mampu bertahan sebagai filter

modernisasi dan globalisasi baik langsung maupun tidak langsung yang mempengaruhi kehidupan bermasyarakat yang kini cenderung individualis.

Menerapkan nilai gotong royong dalam tindakan masyarakat Indonesia Anda dapat mencapai dukungan sosial. Mereka bekerja sama sekali Dimulai dengan menjaga keamanan, kebersihan, perlindungan dan pemenuhan secara umum Kebutuhan akan sandang, pangan, papan, dll. Gotong royong meningkatkan biaya hidup dan kegiatan pembangunan Murah dan efisien. Jika kita dapat menghitung biaya perlindungan umum dalam kehidupan masyarakat Indonesia dan menerapkannya secara gotong royong, Jumlahnya bisa lebih besar dari APBN

PENUTUP

Kampung Sidotopo Kelurahan Kedungsari Magelang Utara Kota Magelang merupakan daerah yang padat penduduk dan beraneka ragam masyarakat yang tinggal di daerah tersebut. Karakteristik masyarakat yang tinggal di daerah tersebut beraneka ragam pekerjaan dan pendidikannya, beberapa penduduk ada yang tidak mengenyam pendidikan secara formal dan beberapa penduduk juga ada yang bekerja serabutan, mulai dari pengepul rongsok, penjual makanan dan lain-lain. Kesadaran akan hidup bersih, sehat dan berkarakter nampaknya kurang dirasakan oleh penduduk sekitar, terbukti dengan masih adanya masyarakat yang membuang sampah di kali, tidak mengenalnya pentingnya olahraga dan asupan makanan dengan gizi yang baik, serta kurangnya pemahaman tentang karakter kebangsaan dalam hal budaya gotong royong.

Saran yang digunakan untuk menunjang yaitu dari segi pemahaman akan hidup bersih, pemahaman pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, maka sudah saatnya budaya gotong royong. Ditingkatkan, sebagai pedoman dalam kehidupan nasional. Salah satu upaya tersebut merupakan Gagasan untuk memperkuat sistem sosial daerah Selama ini yang dilandasi oleh nilai-nilai persatuan, pemeliharaan moral/etika, Kejujuran sebagai masukan, saling percaya Memperkuat (merevitalisasi) budaya Gotong royong khususnya di kampung sidotopo.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Gde Muninjaya. 2002. *Manajemen Buku Kesehatan*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar mengajar Sepakbola*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Hartika, Dwi. 2014. *Penanaman Nilai Cinta Tanah Air Siswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.