

Masyarakat Sehat dan Berkarakter dalam Mewujudkan Cinta Tanah Air Kampung Sidotopo Kota Magelang

Galih Dwi Pradipta¹, Osa Maliki², Supriyono Purwosaputro³

email: galihdwipradifta@upgris.ac.id, osamaliki04@gmail.com, supriyonops@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

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's habits with bad habits as evidenced by the fact that there are still people who add garbage that do not realize environmental cleanliness at all, and do not understand the importance of nutrition. that people who love their homeland, then these things need to be done with healthy living habits, for example exercising with and looking for more references about national insight in order to be able to understand the love of the air.

Keywords: *Clean Living, Healthy, Exercising, Love the Homeland*

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 sehingga tidak mencerminkan bahwa masyarakat yang cinta tanah air, maka hal-hal tersebut perlu diperkuat dengan kebiasaan hidup sehat missal dengan berolahraga dan mencari refrensi lebih tentang wawasan kebangsaan agar mampu memahami rasa cinta tanah air.

Kata kunci: Hidup Beesih, Sehat, Berolahraga, Cinta Tanah Air

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

Sikap cinta tanah air adalah suatu rasa sayang atau rasa cinta terhadap bangsa dan negaranya sendiri. Secara kongkrit, sikap cinta tanah air merupakan perasaan yang timbul dari diri seseorang untuk mengabdikan, memelihara, membela, melindungi tanah airnya dari berbagai macam gangguan dan ancaman. Dalam sikap cinta tanah air terdapat nilai-nilai kepahlawanan yaitu rela dengan sepenuh hati berkorban untuk bangsa dan negara. Sikap cinta tanah air merupakan pengamalan dan wujud dari sila ketiga Pancasila yaitu "Persatuan Indonesia" yang diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga, sekolah dan di lingkungan masyarakat. Setiap warga negara wajib memiliki rasa cinta tanah air dan berhak mengikuti segala aktivitas kenegaraan

Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan: Kecilnya kesadaran hidup sehat dengan berolahraga serta cinta akan tanah air 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 cinta tanah air kepada masyarakat

Pokok bahasan tersebut yang menggugah Tim PKM UPGRIS untuk melakukan PKM kampung sehat dan berkarakter di kampung sidotopo, metode yang digunakan dalam PKM antara lain pendampingan/sosialisasi tentang hidup bersih, sehat dan berkarakter. Hal-hal yang digunakan untuk menunjang yaitu dari segi pemahaman akan hidup bersih, pemahaman pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, serta pentingnya memiliki karakter kebangsaan yang kuat. Sehingga besar harapan menambah wawasan masyarakat untuk dapat hidup sehat dan berkarakter di kampung sidotopo

METODE PENELITIAN

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 yang 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.

SIMPULAN DAN SARAN

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 bela negara.

Saran yang digunakan untuk menunjang yaitu dari segi pemahaman akan hidup bersih, pemahaman pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, serta pentingnya memiliki karakter kebangsaan yang kuat. Sehingga besar harapan menambah wawasan masyarakat untuk dapat hidup sehat dan berkarakter 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.
- , 2007. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.