



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/issue/view/594>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9215>

**PkM Masyarakat Sehat dan Berkarakter
di Kampung Sidotopo Kedungsari Magelang**

Galih Dwi Pradipta^{*}, Osa Maliki², Rahmat Sudrajat³, Supriyono⁴
PJKR, Universitas PGRI Semarang

Article Info

Article History :

2021-08-05

2021-11-12

2021-11-25

2021-11-30

Keywords :

Hidup Bersih, Sehat Berolahraga, Cinta Tanah Air.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstract

Sidotopo Village, Kedungsari Village, North Magelang, Magelang City is a densely populated area and a wide variety of people live in the area. The characteristics of the people who live in the area are diverse in their occupations and education, some residents do not receive formal education and some residents also work odd jobs, ranging from garbage collectors, food sellers and others. Awareness of a clean, healthy and characterized life seems to be lacking in local residents, as evidenced by the fact that there are still people who throw garbage in the river, do not recognize the importance of exercise and food intake with good nutrition, and lack of understanding of national character in terms of defending the country. Mentoring/socialization about clean, healthy and character living is a solution in forming a healthy and characterized society. The assistance provided to the community is an understanding of clean living, an understanding of the importance of maintaining health by exercising, and the importance of having a strong national character. So there is great hope to add insight to the community to be able to live healthy and have character in Sidotopo Village. Keywords: Clean Living, Healthy Exercise, Love for the Motherland.

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. Pendampingan/sosialisasi tentang hidup bersih, sehat dan berkarakter merupakan solusi dalam membentuk masyarakat sehat dan berkarakter. Pendampingan yangh diberikan kepada masyarakat yaitu 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. Kata kunci: Hidup Bersih, Sehat Berolahraga, Cinta Tanah Air.

✉ Correspondence Address : Kampus 4 UPGRIS

Jl. Gajah Raya no 40 Semarang

E-mail : galihdwipradipta@upgris.ac.id

A. PENDAHULUAN

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 merupakan pondasi masyarakat dalam membangun kecintaan kepada negara dalam karakter berbangsa 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 ditetapkan, 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). Permasalahan Prioritas yaitu: kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat, kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan, dan kurangnya pemahaman masyarakat tentang karakter cinta tanah air.

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. Permasalahan Prioritas yaitu: kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat, kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan, dan kurangnya pemahaman masyarakat tentang karakter cinta tanah air.

Target luaran yang dihasilkan yaitu: masyarakat memiliki pemahaman pola hidup sehat di masyarakat, masyarakat yang rajin berolahraga untuk menjaga kesehatan, serta masyarakat memiliki karakter cinta tanah air.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah masyarakat RT 4 RW 10 sidotopo kedungsari magelang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang Masyarakat sehat dan berkarakter. Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. PKM akan dilaksanakan dari bulan November sampai dengan Maret 2021, dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan di kampung Sidotopo Kedungsari Magelang Pada pelaksanaan PKM, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu: Penyampaian dan penjelasan materi oleh tim, mengaplikasikan teori yang telah disampaikan dengan pendampingan kepada setiap peserta, serta mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil program kerja tim PKM dalam pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan program kerja. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Ketercapaian Program PKM

No	Program	Pelaksanaan	
		Terlaksana (%)	Belum Terlaksana (%)
1	Pendampingan pola hidup sehat dalam masyarakat.	100	-
2	Edukasi pentingnya berolahraga untuk menjaga Kesehatan.	100	-
3	Edukasi masyarakat dalam pembentukan karakter cinta tanah air	100	-

Pendampingan pola hidup sehat kepada masyarakat merupakan program dalam hal membiasakan diri masyarakat untuk selalu memahami pola hidup sehat dalam menjaga masyarakat yang sehat seutuhnya. Adapun program-program yang dilakukan oleh TIM PKM antara lain memberikan pemahaman kepada anak usia dini dalam membiasakan cuci tangan sebelum makan, memotong kuku, serta memberikan asupan vitamin. Untuk orang tua diberikan penyuluhan pola makan yang sehat, seperti memahami kandungan gizi dalam makanan, mengolah makanan yang baik sehingga masyarakat paham dalam memilih menu makanan dalam pemenuhan gizi.

Edukasi pentingnya berolahraga merupakan kegiatan yang disusun untuk memberikan kesempatan masyarakat dalam berolahraga Bersama. Olahraga yang di berikan seperti senam sehat bugar Bersama masyarakat dan bermain bola voli untuk remaja karang taruna. Edukasi pentingnya berolahraga kepada masyarakat untuk dapat menjaga kebugaran masyarakat.

Edukasi masyarakat dalam pembentukan cinta tanah air merupakan kegiatan yang sangat penting dalam menanamkan moral anak-anak dan remaja dalam pembentukan karakter. Penguatan kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang cinta tanah air sebagai bahan untuk memberikan saringan kepada anak-

anak remaja untuk bisa menyaring berita-berita di media social dan ajakan-ajakan tentang mencegah radikalisme yang saat ini marak tentang kasus radikalisme.

D. PENUTUP

Menciptakan masyarakat yang sehat dan berkarakter merupakan keutamaan dalam membangun masyarakat yang hakiki. Untuk menciptakan masyarakat sehat dan berkarakter memerlukan tugas kebersamaan dalam masyarakat menciptakan suasana yang kondusif dalam bermasyarakat. Menciptakan masyarakat dalam memperdulikan lingkungan untuk tetap sehat merupakan kunci sukses dalam membangun masyarakat yang kondusif. Pemahaman masyarakat untuk selalu menjaga hidup sehat perlu adanya pendampingan dan pembiasaan masyarakat dalam melakukan kehidupan sehari-hari untuk menjaga Kesehatan. Menjaga Kesehatan di masyarakat dengan cara memberikan edukasi faktor apa saja yang mempengaruhi merupakan kunci pembiasaan hidup sehat di masyarakat, masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dengan salah satunya memperhatikan asupan gizi dalam menu makanan, gizi cukup merupakan penunjang untuk dapat hidup sehat, tidak hanya tentang gizi tapi bagaimana mengolah makanan yang bergizi untuk menjadi makanan yang sehat untuk masyarakat. Faktor kedua dalam menjaga hidup sehat masyarakat yaitu membiasakan untuk berolahraga, slogan memasyarakatkan olahraga merupakan kunci sukses menjaga hidup sehat di masyarakat, adanya kebersamaan dalam berolahraga menciptakan masyarakat untuk saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan secara jasmani dan rohani. Faktor yang tidak kalah penting dalam membangun masyarakat yang kondusif yaitu dapat menanamkan karakter cinta tanah air. Karakter cinta tanah air merupakan pondasi utama dalam membangun masyarakat yang kondusif, masyarakat dapat menyaring informasi yang baik dalam bermasyarakat, salah satunya adalah media sosial. Landasan kecintaan tanah air di masyarakat dapat menyaring informasi untuk menolak ajakan-ajakan untuk kearah radikalisme di masyarakat. Dengan pondasi kecintaan tanah air merupakan faktor penting untuk masyarakat dapat hidup secara berdampingan dengan tentram. Menciptakan masyarakat yang sehat dan karakter memerlukan kesadaran Bersama dalam bermasyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

A.A. Gde Muninjaya. 2002. *Manajemen Buku Kesehatan*. Jakarta : Buku Kedokteran

Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar mengajar Sepakbola*. Jakarta : Cerdas Jaya

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.