

**POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA SALAMSARI
KECAMATAN BOJA KABUPATEN KENDAL**

**CLEAN AND HEALTHY LIFE PATTERNS IN SALAMSARI VILLAGE
KECAMATAN BOJA KENDAL DISTRICT**

Pandu Kresnapati¹, Osa Maliki²

Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang

¹Pandukresnapati@upgris.ac.id, ²Osamaliki@upgris.ac.id

Abstrak

Desa Salamsari merupakan salah satu desa terletak di wilayah selatan yang berada di kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Desa Salamsari terletak digaris lintang selatan yang berada didaerah dataran tinggi Kabupaten Kendal dimana mayoritas warga desa salamsari yang berprofesi sebagai buruh tani dan pedagang. Wilayah desa salamsari dipimpin oleh seorang kepala desa yang dibantu oleh staff struktural desa, dimana warga masyarakat mayoritas bekerja sebagai pedagang maupun bertani sehingga para warga masyarakat lebih terfokus pada pekerjaan mereka dan menyampingkan terkait dengan pola hidup sehat mereka sendiri. Kepedulian masyarakat berkaitan dengan kesehatan disana yang masih minim ini memunculkan gagasan bahwa warga masyarakat harus lebih memahami terkait dengan pola hidup sehat masyarakat agar lebih sehat sehingga pekerjaan apapun itu yang akan dikerjakan dapat dilakukan secara maksimal karena memiliki pola hidup yang sehat melalui pola makan, berolahraga dan istirahat yang cukup.. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk dapat tercapainya kegiatan sosialisasi berkaitan dengan pola hidup sehat dengan berolahraga serta menjaga pola makan dan kebugaran mereka dengan memberikan sosialisasi tentang senam serta *massage* kebugaran maupun tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh.

Keyword : Pola Hidup Sehat, *Senam* Olahraga, Desa Salamsari

Abtrack

Salamsari Village is one of the villages located in the southern region in the Boja district of Kendal Regency. Salamsari village is located on the southern latitude in the highlands of Kendal Regency where the majority of salamsari villagers work as farm laborers and traders. The Salamsari village area is led by a village head who is assisted by village structural staff, where the majority of the community members work as traders or farmers so that the community members are more focused on their work and put aside related to their own healthy lifestyle. Community concerns related to health there this still minimal led to the idea that citizens must understand more about the healthy lifestyle of the community to be healthier so that any work that will be done can be done to the maximum because it has a healthy lifestyle through eating patterns, exercise and adequate rest. Devotion activities to this society aims to be able to achieve socialization activities related to healthy lifestyles by exercising and maintaining their eating and fitness patterns by providing information about gymnastics and fitness massage as well as the importance of sports for health cloudy.

Keyword: Healthy Lifestyle, Sports Exercise, Salamsari Village

1. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah suatu konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka seseorang dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat. Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh.

Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat.

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Secara umum, sehat dikategorikan dalam 2 hal, yaitu sehat rohani dan jasmani. Maka dari itu perlu adanya pemahaman masyarakat untuk menjaga kesehatan.

Mengingat pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan di masyarakat, maka kami dari Tim PKM Universitas PGRI Semarang untuk mengadakan sosialisasi berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat di Desa Salamsari, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal tahun 2020.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu melalui pelatihan dan pendampingan tentang olahraga kesehatan antara lain :

1. Mengenai pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan yang berada disekitar desa maupun dilingkungan kelurahan salamsari kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
2. Sosialisasi berkaitan dengan senam sehat yang diagendakan disetiap jumat sore dan minggu pagi yang dilakukan oleh warga masyarakat desa salamsari di depan balaidesa.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

Masyarakat sangat antusias dengan ditandainya tercapainya kemampuan dan pemahaman warga masyarakat desa salamsari tentang pola hidup sehat dengan pemahaman terkait dengan tidak membuang sampah disembarang tempat dan sosialisai tentang bahaya demam berdarah dan cara menanggulangi dengan penyemprotan dengan fooging.

Tercapainya kesepakatan bersama mitra dan tim pengabdi untuk pelaksanaan aktivitas keolahragaan melalui sosialisasi pola hidup sehat dan pemahaman terkait dengan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan dilingkungan sekitar warga masyarakat desa Salamsari Kecamatan Boja Kabupaten Kendal dengan menjaga kebersihan gorong-gorong dan membersihkan sisa – sisa sampah dilingkungan masyarakat.

Pendekatan dengan masyarakat tentang aktivitas fisik melalui kegiatan senam sehat dan serta pengenalan tentang *massage* olahraga yang dilakukan setiap jumat sore dan minggu pagi yang sudah terlaksana dengan baik didesa Salamsari Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

3.2 Saran

1. Perlu adanya kesadaran dari warga masyarakat desa akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan berbagai hal yang positif mulai dari menjaga pola makan, hidup sehat dan berolahraga secara teratur.
2. Kesadaran masyarakat akan pentingnya membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan lingkungan agar dapat lebih ditingkatkan lagi supaya terhindar dari segala macam penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kurang bersih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahira, A. (2013). Pengertian Pola Hidup Sehat. Pengertian Pola Hidup Sehat. AnneAhira.com. Content Team. Diunduh pada tanggal 25 Januari 2020.
- [2] Arovah, N. I. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. Medikora.
- [3] Benza Asa Dicaraka , Susiana Candrawati, M. A. W. (2014). Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Antara Remaja Desa dan Kota Di Kabupaten Banyumas. *Mandala of Health*, 7(2010), pp. 15–19.
- [4] Hill, A. (2005). Penyakit Jantung Hipertensi dan Nutrisi. Bumi Aksara. Jakarta.