

**Pelatihan Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan
Tubuh Terhadap Siswa Sma Negeri 2 Metro**



OLEH:

- 1. Ridho Alfani Suri, M.Pd.**
- 2. Riski Rusmalinda, M.Pd.**
- 3. Dwi Budi Prasetyo**
- 4. Hidayatullah**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LP2M)
IAI DARUL AMAL LAMPUNG
TAHUN 2022**

HALAMAN PENGESAHAN**LAPORAN PROGRAM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

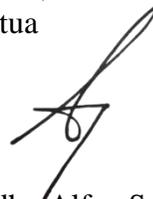
- a. Judul Program : Pelatihan Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Terhadap Siswa SMA Negeri 2 Metro
- b. Jenis Program : Pendampingan
- c. Bidang Kegiatan : Pengembangan
- d. Identitas Pelaksana :
1. Ketua
 - Nama : Ridho Alfani Suri, M.Pd
 - Pangkat/ Golongan : Tenaga Pengajar
 - Alamat Kantor : Jl. Pesantren Mulyojati 16B Kec. Metro Barat Kota Metro
 2. Anggota 1
 - Nama : Riski Rusmalinda, M.Pd
 - Alamat Kantor : Jl. Pesantren Mulyojati 16B Kec. Metro Barat Kota Metro
 3. Anggota 2
 - Nama : Dwi Budi Prasetyo
 - Alamat Kantor : Jl. Pesantren Mulyojati 16B Kec. Metro Barat Kota Metro
 3. Anggota 2
 - Nama : Hidayatullah
 - Alamat Kantor : Jl. Pesantren Mulyojati 16B Kec. Metro Barat Kota Metro
 - Biaya yang Diperlukan : 5.000.000 (Lima Juta Rupiah)
 - Lama Waktu : 3 Bulan

Menyetujui
Dekan Fakultas TIK



Lukman Habibul Umam, M. Pd
NIDN : 2104129501

Metro, 20 Mei 2022
Ketua



Ridho Alfani Suri, M.Pd
NIDN : 2130109004

Mengetahui,

Ka. Lembaga Penelitian Publikasi
Pengabdian Masyarakat



Imroatul Munawaroh, M.Pd
NIDN. 2109058901

PERNYATAAN KEASLIAN DAN KEORISINILAN

Dengan ini saya sebagai ketua peneliti:

Nama	Ridho Lafan Suri, M.Pd
NIDN	2130109004

Menyatakan bahwa pengabdian ini adalah orisinal yang belum dilakukan sebelumnya
Pengabdian ini secara keseluruhan adalah asli karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Metro, 20 Mei 2022



Ridho Lafan Suri, M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian kolektif dosen tentang pentingnya pelatihan Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Terhadap Siswa SMA Negeri 2 Metro.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berpartisipasi dan men-support selama penelitian ini dilaksanakan. Secara khusus peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kementerian Agama Republik Indonesia
2. Kopertais Wilayah XV Lampung
3. Rektor IAI Darul A'mal Lampung
4. Kepala Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) IAI Darul A'mal Lampung.
5. Semua pihak yang terlibat aktif dalam proses penelitian ini.

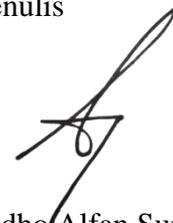
Semoga semua dukungan dan kontribusi mereka bermanfaat bagi umat dan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Kami berharap, kedepan kerja sama dan kontribusi serta dorongan tersebut semakin meningkat, sehingga akan meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian di lingkungan IAI Darul A'mal Lampung.

Semoga penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang bermanfaat bagi pembangunan iklim akademik yang kondusif di IAI Darul A'mal Lampung. Lebih dari itu, penelitian ini kiranya menjadi kontribusi positif bagi terciptanya Sumber Daya Manusia yang mumpuni untuk membangun bangsa dan agama.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif guna perbaikan dan penyempurnaan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

Metro, 20 Mei 2022

Penulis



Ridho Alfani Suri, M.Pd

A. ABSTRAK

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu siswa mengatasi persoalan dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan pelatihan agar siswa dapat menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, memberikan pelatihan-pelatihan dalam menjaga dan memelihara kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Dari hasil pelatihan disimpulkan bahwa selama proses pelatihan siswa antusias mengikuti pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa, keinginan siswa untuk bisa membuat produk handsanitizer, dan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada kesulitan ketika mempraktekkan proses pembuatan handsanitizer. Selanjutnya, didalam pelatihan ini juga masyarakat diajarkan secara teori maupun praktek oleh Tim PKM tentang kegunaan minuman empon-empon dalam memelihara kesehatan tubuh sehingga siswa dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Disamping itu, siswa juga diberikan pelatihan terapi uap panas yang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh oleh Tim PKM.

Kata Kunci :”Pola Hidup Sehat, Meningkatkan Kesehatan Tubuh”.

B. ANALISIS SITUASI

Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia harus menjaga kesehatannya agar raga tetap sehat. Hidup sehat merupakan impian dari setiap manusia dimana biasanya untuk memperoleh hidup yang sehat, manusia tersebut hanya perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini meski tidak ada batasan usia untuk memulai pola hidup sehat tersebut. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia. Berangkat dari aktivitas manusia ini yang menentukan pola hidup sehatnya, dinilai sehat atau tidak berpengaruh terhadap implementasi kehidupan sehatnya.

Pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Sebaliknya, pola hidup tidak sehat yang mana didapat dari mereka yang tidak memperhatikan keadaan tubuhnya, makan yang tidak seimbang dengan aktivitasnya,

dan jarang melakukan olahraga sehingga dapat memicu obesitas. upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku sehingga setiap orang harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat itu tentu dimulai dari diri sendiri. Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat. Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani. Dengan cara memperhatikan makanan dan rutinitas kegiatan sehari-hari. Sebagai makhluk hidup kita tidak selalu sehat adakala kita sakit dan adakala kita sembuh. Maka dari itu dengan menerapkan pola hidup sehat, kehidupan kita akan selalu baik dan sehat. Tidak hanya kesehatan mental saja manusia juga harus memperhatikan kesehatan rohaninya. Sebab kesehatan mental akan rusak bila mana seseorang itu tidak sehat pada rohaninya. Maka dari itu dua pondasi ini merupakan pondasi utama dalam terciptanya pola hidup sehat.

C. METODE KEGIATAN

Menentukan tujuan merupakan langkah awal dalam penyusunan suatu laporan kegiatan agar dapat berjalan dengan terencana dan searah. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu siswa dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi saat ini dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat Metode yang digunakan dalam melakukan sosialisasi pola hidup sehat tersebut adalah metode demonstrasi, metode ceramah, dan metode diskusi kelompok. Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5 – 20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Ceramah ini akan diberikan oleh narasumber yang akan memberikan materi mengenai pola hidup sehat.

Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya. Demonstrasi ini dilakukan dengan video mengenai cara penggunaan dan membuat produk handsanitizer kepada masyarakat Desa Kalitorong, video cara melakukan terapi uap panas yang bisa dilakukan oleh masyarakat di rumah masing-masing, dan video pembuatan minuman herbal berupa empon-empon sehingga masyarakat Desa Kalitorong dapat memelihara dan menjaga kesehatan dengan baik saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat yaitu dengan cara mengisi instrument yang disiapkan oleh TIM PKM terkait bagaimanakah tanggapan siswa terhadap kegiatan PKM.

D. PELAKSANAAN KEGIATAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan pelatihan Pembelajaran dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : jum'at, 10 Februari 2022

Waktu : 07.30 – 12.00

Tempat : Aula SMA Negeri 2 Negeri Metro

Berikut *rundown* acara Pelatihan yang dilaksanakan:

NO	WAKTU	SESI ACARA	KETERANGAN
1	07.30 – 07.45	Registrasi	Panitia
2	07.45 – 08.00	Pembukaan	Panitia dan Peserta
3	08.00 – 11.45	Pemahaman dalam pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatann tubuh	TIM PKM
4	11.45 – 12.00	Penutup	Panitia dan Peserta

E. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Dari hasil pelatihan dan penyuluhan disimpulkan bahwa selama proses pelatihan siswa antusias mengikuti pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa, keinginan siswa untuk bisa membuat produk handsanitizer, dan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada kesulitan ketika mempraktekkan proses pembuatan handsanitizer. Selanjutnya, didalam pelatihan ini juga masyarakat diajarkan secara teori maupun praktek oleh Tim PKM tentang kegunaan minuman empon-empon dalam memelihara kesehatan tubuh sehingga masyarakat dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Praktek pembuatan empon-empon dilakukan mulai dari cara menanam empon-empon di perkarangan rumah sampai cara membuat minuman empon-empon dengan mudah. Disamping itu, siswa juga diberikan penyuluhan terapi uap panas yang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh oleh Tim PKM. Setelah kegiatan PKM ini dilaksanakan, maka diharapkan nanti siswa bisa mempraktekkan sendiri dirumah dari penggunaan hand sanitizer, terapi uap panas, dan mengkonsumsi minuman empon-empon. Berikut ini adalah grafik yang memperlihatkan tingkat pemahaman siswa tentang penerapan pola hidup sehat berdasarkan pengisian kuesioner dimana skor 5 adalah sangat paham,

skor 4 adalah paham, skor 3 adalah kurang paham, skor 2 adalah tidak paham, dan skor 1 adalah sangat tidak paham.

b. Pembahasan

Mengonsumsi empon-empon untuk membantu melindungi diri dari virus. “Empon-empon” adalah istilah yang biasa dipakai para ibu rumah tangga di pedesaan untuk bumbu-bumbu yang biasanya terdiri dari jahe, temulawak, kunyit, lengkuas, kunir, sereh, dan sebagainya. Menurut Nidom, empon-empon mengandung senyawa curcumin yang bisa mengendalikan produksi sitokin di dalam paru-paru dan menjaga imun tubuh. Adapun manfaat-manfaat lainnya dari empon-empon, antara lain:

1. Dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh manusia, antara lain melalui aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, agar tidak mudah terkena infeksi virus dan bakteri.
2. Dapat berpikir sehat dan positif sehingga seseorang dapat bekerja lebih maksimal.
3. Dapat membantu meningkatkan stamina didalam tubuh.
4. Dapat menghemat biaya kesehatan.

Selanjutnya, terdapat langkah-langkah membuat minuman jamu empon-empon, yaitu:

1. Pertama-tama, bakar jahe di atas api sedang, kupas atau buang kulitnya lalu memarkan.
2. Selanjutnya, rebus air dalam panci, tambahkan jahe, temulawak, kunyit, kayu manis, gula aren, garam dan sereh.
3. Masak, dengan api kecil hingga air menyusut kurang lebih sebanyak 750 mL, lalu angkat.
4. Saring air empon empon, pindahkan ke dalam gelas saji. Hasil wedang empon-empon ini berwarna kecoklatan sedikit pekat hampir sama dengan wedang uwuh.
5. Sajikan empon-empon selagi hangat agar lebih enak dan menghangatkan badan.

F. PENUTUP

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktivitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia.

Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berabagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang

kronis. Oleh karena itu, kesehatan sangatlah 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.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N., & Diansah, I. (2022). PENGEMBANGAN LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) BERBASIS PROBLEM BASED LEARNING (PBL) PADA MATERI KLASIFIKASI MAKHLUK HIDUP. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 77-91.
- Diansah, I., & Dewi, N. (2022). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PADA BAHASAN KALOR. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 19-36.
- Hamatun, H., & Rifai, M. R. (2022). Studi Pemahaman Konsep Energi Dalam Penyelesaian Berbagai Persoalan Fisika Pada Perkuliahan Fisika Dasar. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 90-99.
- Kurniawan, M. A., & Sari, R. N. (2022). Manajemen Pemasaran Jasa Pendidikan Dalam Meningkatkan Kuantitas Peserta Didik Madrasah Aliyah Muhammadiyah Metro. *Roqooba Journal of Islamic Education Management*, 2(2), 61-74.
- Lazwardi, D., & Paisal, A. (2022). Implementasi Penilaian Sikap pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 200-209.
- Munawaroh, I. (2022). PENCUCIAN DAN PENGOLAHAN KERANG KIJING (*Pilsbryoconcha exilis*) TERHADAP KADAR LOGAM BERAT TIMBAL (Pb) DARI PERAIRAN DAM RAMAN KOTA METRO LAMPUNG. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 37-47.
- Rifai, M. R. (2022). PENGARUH EKSTRAK BUAH LEUNCA TERHADAP MORTALITAS LARVA LALAT RUMAH SEBAGAI SUMBER BELAJAR BIOLOGI. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 27-40.
- Rusmalinda, R., & Syaifudin, A. (2022). KEEFEKTIFAN MODEL DISCOVERY LEARNING DENGAN TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION (D-TAI) TERHADAP KETERAMPILAN KOLABORASI PESERTA DIDIK. *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 59-76.
- Rusmalinda, R., & Rahmadani, R. (2022). KEEFEKTIFAN MODEL DISCOVERY LEARNING DENGAN TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION (D-TAI) TERHADAP KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS PESERTA DIDIK SMA. *BIOLOVA*, 3(2).

Syaifudin, A. (2022). THE EFFECT OF A WIDE CONSORTIA OF INDIGEN BACTERIA TOWARD LIQUID FERTILIZER QUALITY OF KEPOK BANANA PEEL (*Mussa Ecuminata* L.). *Al-Ikmal: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 56-67.

H. DOKUMENTASI

