

**SEMNAS
PENDIDIKAN
OLAHRAGA**

Sertifikat

Diberikan kepada

Dr. Atri Widowati, M.Or.

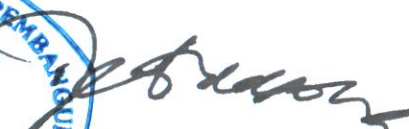
Sebagai

PEMAKALAH

Pada Seminar Nasional Pendidikan Olahraga dengan tema
"Kontribusi Penjas-Kepelatihan dalam Pengembangan
Sekolah Ramah Anak dan Gaya Hidup Aktif"
yang diselenggarakan oleh Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.

Surakarta, 24 Desember 2016




Drs. Teguh Santosa, M.Pd.
Dekan FKIP




Fatkhul Munon, S.Pd., M.Or.
Ketua Panitia

**PERAN MAHASISWA OLAAHRAAA DALAM MEWUJUDKAN
POLA HIDUP SEHAT DI SEKOLAH**

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas berkat rahmat tuhan yang maha esa, penulis akhirnya dapat menyelesaikan makalah tentang peran mahasiswa olahraga dalam mewujudkan pola hidup sehat di sekolah.

Kesehatan itu mahal harganya, itulah sepenggal kalimat yang sering saya dengar di kalangan masyarakat. maka dari itu, menjaga kesehatan tubuh adalah kewajiban yang tidak boleh ditinggalkan. Hal ini, berkaitan dengan cara kita menjaga kesehatan tubuh yang baik dan benar, sehingga tubuh bisa selalu sehat, terhindar dari penyakit dan lain sebagainya. hal ini akan dapat dicapai salah satunya dengan melakukan pola hidup sehat yaitu dengan melakukan aktivitas gerak.

Maka dari itu, penyusun menulis makalah ini dengan mencantumkan tentang definisi pola hidup sehat, manfaat serta bagaimana peran mahasiswa dalam memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat di sekolah.

Penulis sangat menyadari banyak sekali kekurangan baik isi dan penulisan, hal ini penulis berlapang dada menerima kritik dan saran dari pembaca guna perbaikan kearah yang lebih baik makalah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan	2

PEMBAHASAN

A. Pola Hidup Sehat	
1. Definisi Pola Hidup Sehat Menurut Ilmu Kesehatan..	4
2. Konsep Kualitas Hidup Sehat.....	8
3. Manfaat Pola Hidup Sehat.....	12
B. Pola Hidup Sehat Disekolah.....	13
C. Peran Mahasiswa Olahraga Dalam Memberikan Pendampingan Terhadap Sekolah Dalam Mewujudkan Pola Hidup Sehat Disekolah-Sekolah.....	14
PENUTUP.....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	17

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan tonggak pertama dalam memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat. Dalam hal ini akan sangat memberikan dampak yang positif jika dilakukan oleh insan yang terhubung secara langsung yaitu mahasiswa olahraga, insan yang masih segar dan memiliki kemampuan akademisi keolahragaan. Melalui kesadaran ini tentu akan lebih mempermudah langkah kita dalam membenahi pola hidup sehat yang diterapkan di setiap sekolah, karena suka tidak suka pola hidup sehat akan sangat memberikan pengaruh terhadap totalitas kebugaran bahkan kesehatan individu baik dewasa maupun lansia.

Sudah sangat jelas terbukti, di banyak sekolah banyak sekali kita jumpai mahasiswa yang masih suka nongkrong-nongkrong, main sana main sini tanpa tujuan yang jelas dan bahkan tidak suka untuk melakukan aktivitas gerak serta tidak jarang para siswa tidak memperhatikan bagaimana pola makan serta waktu istirahat yang cukup bagi tubuhnya sendiri.

Melalui beberapa kajian singkat di atas maka sangat nyata terlihat siswa secara khususnya serta sekolah pada umumnya sangat membutuhkan perhatian insan olahraga guna memberikan pemahaman pentingnya pola hidup sehat yang dimulai dengan aktifitas gerak fisik. Sehingga kita berharap pada jangka panjang individu yang berawal dari sekolah mampu memiliki ketahanan tubuh serta kesehatan yang prima.

Solusi dari beberapa masalah tersebut adalah melibatkan secara langsung mahasiswa olahraga guna memberikan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat. Hal inilah yang membuat penulis menyusun sebuah makalah dengan judul “Peran Mahasiswa Olahraga Kepelatihan Dalam Mewujudkan Pola Hidup Sehat Di Sekolah”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada makalah ini adalah sebagai berikut :

- a. Apa definisi pola hidup sehat ?
- b. Apa manfaat pola hidup sehat ?
- c. Bagaimana Pola Hidup Sehat Disekolah ?
- d. Bagaimana Peran Mahasiswa Olahraga Dalam Memberikan Pendampingan Terhadap Sekolah Dalam Mewujudkan Pola Hidup Sehat Disekolah-Sekolah ?

C. Tujuan

Tujuan dari makalah ini adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat di sekolah
- b. Mewujudkan aktifitas gerak yang aktif di setiap sekolah
- c. Menjadikan mahasiswa olahraga bertanggung jawab atas keilmuannya dengan memberikan pendampingan terhadap sekolah dalam mewujudkan pola hidup sehat disekolah-sekolah

PEMBAHASAN

A. POLA HIDUP SEHAT

1. Definisi Pola Hidup Sehat Menurut Ilmu Kesehatan

Menurut Anne Ahira (t.t: 1-2) pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

1. Makanan

Fakta menunjukkan bahwa orang-orang zaman dulu memiliki tubuh yang sehat, padahal waktu itu belum ada teori mengenai pola hidup sehat. Sebaliknya, di zaman modern seperti sekarang ini banyak orang meninggal di usia muda dengan komplikasi penyakit. Menurut data WHO, tujuh puluh persen kematian dini disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat antara lain:

- a) Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat.
- b) Sering menyantap *fast food* (makanan yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong).

c) Kebiasaan ngemil berlebihan

Dari pendapat tersebut mengonsumsi serat juga merupakan faktor penting, kesadaran akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi. Karena makanan dengan kaya serat inilah berbagai penyakit dapat dicegah. Sayuran dan buah adalah makanan tinggi serat (Ali Khomsan, 2004: 207). Menurut Joko Pekik Irianto (2005: 7) serat merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh system pencernaan manusia. Serat bermanfaat untuk merangsang alat cerna agar mendapat cukup getah cerna, membentuk volume, sehingga membuat rasa kenyang dan membantu memperoleh faeses.

Menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2004: 16-17) makanan yang dimakan sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang, terdiri atas bahan makanan yang tersusun seimbang baik kualitas maupun kuantitasnya untuk memenuhi syarat hidup sehat. Syarat-syarat makanan yang baik harus memenuhi:

- 1) Harus cukup memberikan kalori.
- 2) Harus ada perbandingan yang baik antara karbohidrat, protein, dan lemak.

- 3)Protein yang masuk harus cukup banyak dan mengandung asam amino esensial.
- 4)Harus cukup mengandung vitamin.
- 5)Harus cukup mengandung garam mineral.
- 6)Harus mudah dicerna oleh pencernaan.
- 7)Harus bersifat higienis

Pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Pemahaman tentang pola hidup sehat tentunya tidak luput dari adanya kebiasaan dan aturan yang dijadikan patokan atau penilaian seseorang dalam kehidupan. Tentunya menjadi dasar seseorang dalam menjalani hidup ini.

Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, baik cara hidup maupun cara makan dan sebagainya. Oleh sebab itu, pola hidup sehat yang ada dalam AlQur'an dan yang dicontohkan Nabi Muhammad perlu untuk ditiru dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar dalam hidup seseorang menjadi lebih baik dan bermakna serta bermanfaat.

a. Pola Hidup Sehat Secara Jasmani

Untuk dapat hidup sehat secara jasmani, hal pertama yang harus Anda perhatikan adalah menilik secara fisik bagian dari tubuh Anda yang berkontribusi menyumbang masalah penyakit. Perut berawal dari mulut, dan mulut akan terpulang pada pola makan dan kebiasaan Anda memakan makanan. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan Anda. Atur dan kontrollah makanan-makanan yang masuk ke dalam mulut Anda. Jangan sembarangan dan jangan berlebihan. Sembarangan artinya Anda harus selektif dengan makanan-makanan berbahaya yang mengandung zat aditif berlebihan. Tidak terlalu berlebihan mengkonsumsi suatu makanan. Apapun makanan yang Anda konsumsi, meski tadinya adalah makanan sehat dan bergizi, jika Anda makan dalam jumlah yang berlebihan niscaya akan menimbulkan dampak dan pengaruh buruk bagi tubuh.

b. Pola Hidup Sehat Menuju Kebahagiaan Rohani

Rohani yang sehat, jiwa yang sehat, hati yang sehat, ruh yang sehat, keempatnya memiliki kedalaman makna yang sama. Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin. Ada hal sederhana yang mungkin jarang diketahui orang. Berhati-hatilah dan waspadalah dengan

kehalalan makanan. Sebab ketakhalalan dapat mengantarkan Anda pada penyakit-penyakit rohani maupun jasmani.

Kehalalan mencakup asal usul makanan tersebut dan kandungan fisik makanan yang Anda makan. Resep sehat rohani selanjutnya adalah dengan mengamalkan rasa syukur. Syukur akan mengantarkan Anda pada gerbang kebahagiaan. Sikap merasa cukup dengan segala sesuatu nikmat yang diberikan Tuhan akan mendorong rohani Anda menjadi sehat.

4. Konsep Kualitas Hidup Sehat

Menjaga kesehatan menjadi hal penting yang harus dilakukan oleh manusia agar tercipta kehidupan yang bermakna dan berguna bagi diri sendiri maupun masyarakat sekitar. Dengan hal tersebut kehidupan seseorang akan lebih berarti dan berkualitas.

a. Makan Makanan Yang Sehat

Kebiasaan makan lemak cenderung menyebabkan kegemukan, karena makanan cenderung tinggi lemak hewannya, ini mengakibatkan lemak darah menjadi tinggi. Ini mengakibatkan penyakit jantung koroner, kencing gula dan kanker. Supaya terhindar dari penyakit itu diperlukan makanan yang bergizi. Tetapi tidak berarti lebih meskipun juga tidak boleh kurang gizi (cukup kalori, vitamin, dan mineral).

Pada prinsipnya makanan yang paling baik yaitu "fresh food" (makanan segar) dan minuman yang paling bagus yaitu yaitu plant water, oleh karena banyak mengandung vitamin. Islam melarang pemeluknya memakan daging babi yang terlalu banyak mengandung lemak hewani (kolesterol). Islam melarang pemeluknya makan minuman berlebihan yang menyebabkan sakit. Islam menyuruh pemeluknya berpuasa yang menyehatkan dan menyembuhkan penyakit. Islam menyuruh pemeluknya makan makanan yang halal dan baik, yang bergizi dan tidak membahayakan kesehatan. Islam melarang pemeluknya makan makanan yang haram dan jelek, serta berbahaya bagi kesehatan.

b. Olahraga

Olahraga yang cukup juga diperlukan untuk tetap "fit" atau segar. Peningkatan kesegaran jasmani berhubungan dengan peningkatan kesehatan manusia. Latihan atau olahraga sebaiknya dilakukan sesuai umur, bentuk badan dan waktu yang tersedia. Juga fasilitas dan keadaan kesehatan seseorang harus diperhitungkan, dosis harus tetap. Bila olahraga terlalu terlalu ringan, tidak ada efek yang diperoleh, bila terlalu berat berbahaya. Bagi orang yang maunya gemuk dianjurkan latihan fisik ringan untuk menambah nafsu makan. Sebaliknya bagi yang ingin kurus latihan fisik harus berat

untuk mengeluarkan energi maksimal dan menekan nafsu makan.

c. Tidak Meminum Alkohol

Peminum-minuman keras nampak jauh lebih tua dari umur yang sebenarnya, mukanya biru kemerahan, kulit keriput, nampak jelas perubahannya. Kematian diantara peminum alkohol 3 kali lebih besar daripada yang tidak minum. Alkohol adalah suatu obat bius yang menimbulkan keracunan jasmani dan rohani. Alkoholisme menahun ialah suatu keadaan sakit disebabkan minum alkohol. Alkoholisme kerap kali menyebabkan penyakit pada pencernaan, jantung dan lain sebagainya.

Perubahan rohani pada peminum alkohol nampak berupa emosional. Peminum alkohol kehilangan kepribadian, bicara keras, suka menyerang, rusak budi pekertinya. Penimbunan bahan racun menimbulkan sakit jiwa pada peminum minuman keras. Islam melarang pemeluknya minum alkohol.

d. Tidak merokok

Pada prinsipnya rokok merugikan kesehatan umum dan prestasi para pekerja. Merokok memungkinkan sakit jantung, maag, kanker paru dan lain sebagainya. Kalau dipikir sebenarnya tidak masuk akal ada orang yang keluar uang

untuk rokok. Karena rokok merusak diri sendiri dan orang-orang sekitarnya termasuk anaknya. Tidak hanya perokok langsung (aktif), juga yang mengisap asapnya (pasif), terkena bahaya. Perokok umumnya menurut statistic hanya antara 36 sampai 64 tahun. Karena tiap batang rokok mengurangi umur umat manusia sebanyak 6 menit, jadi hitung sendiri jumlah rokok yang telah dihisap.

e. Berfikir Positif

Psikolog berpendapat bahwa segala sesuatu harus kita cari segi positifnya. Dengan berpikir positif kita jadi santai dan tidak gelisah ataupun resah. Berpikir positif dapat kita lakukan kalau kita selalu berzikir atau ingat pada allah. Perintah allah kepada kita semua adalah mengharuskan kita bertawakkal kepada allah. Dengan tawakkal orang akan menerima dengan ikhlas apapun yang terjadi. Ini tidak berarti kita tidak melakukan usaha dan hanya pasrah saja, justru kita harus berusaha maksimal. Tetapi kalau hasilnya kurang memenuhi keinginan kita, kita harus bersabar hati. Sabar dan tawakkal orang akan santai, rileks, nrimo, pasrah, senang, bahagia, berguna, berharga, dan dapat berpikir positif.

5. Manfaat Pola Hidup Sehat

Sebagai bentuk dari proses tumbuh dan berkembang, manusia memerlukan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup lebih lama dengan sehat dan mandiri. Kehidupan yang lebih baik juga nantinya akan didapat jika manusia mampu memenuhi kebutuhan tubuhnya dengan sumber makanan yang sehat dan tidak terkontaminasi bahan makanan kimia yang dapat merusak fungsi organ tubuh mereka.

Saat pikiran berada posisi rileks dan selalu berpikir positif, hal-hal baik akan selalu datang. Tidak ada perasaan cemas, marah, dan penyakit hati lainnya menjadikan manusia menjadi lebih optimis dalam menghadapi hidup. Manusia pun akan lebih siap saat mendapat permasalahan sehingga beban pikiran pun kecil. Manusia dengan beban pikiran yang berat kemungkinan akan mengalami penyakit seperti tekanan darah tinggi lebih besar dibanding dengan orang yang lebih rileks. Pola hidup sehat inilah yang perlu diupayakan oleh manusia baik yang masih remaja maupun tua demi menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Hidup lebih terarah, nyaman, dan bahagia tentunya akan dirasakan jika manusia sehat secara lahir dan batin. Kesehatan jasmani menjadikan manusia mempunyai kesempatan untuk mencapai usia harapan hidup lebih tinggi. Sementara kesehatan batin akan menjadikan manusia lebih optimis dalam menatap

masa depan. Semua hal tersebut dapat terwujud jika manusia mau mengaplikasikan pola hidup sehat.

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari :

1. Dapat tidur lebih nyenyak
2. Dapat bekerja lebih maksimal
3. Dapat belajar dengan baik
4. Dapat berpikir sehat dan positif
5. Merasakan damai,nyaman dan tentram
6. Memiliki penampilan yang sehat
7. Mendapatkan kehidupan dan interaksi social yang baik
8. Lebih percaya diri
9. Menghemat biaya kesehatan
10. Terhindar dari penyakit.

6. Pola Hidup Sehat Disekolah

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. Bagaimana menjaga agar kondisi jasmani dan rohani Anda senantiasa sehat, Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat

orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan maka akan muncullah kehidupan yang serampangan. Bukan hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, namun lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa.

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. Bayangkan saja, jika Anda mempunyai segudang kekayaan dan dikelilingi orang-orang tercinta di sekitar Anda, akan tetapi Anda dalam keadaan stres atau terbaring di rumah sakit, apakah Anda akan merasakan kebahagiaan secara sempurna. Oleh sebab itu mulailah membiasakan hidup sehat. Sebab salah satu resep kebahagiaan ternyata adalah apabila kita bisa hidup dalam kondisi sehat.

Siswa tentu senada dengan pernyataan diatas yang seharusnya memastikan dirinya memiliki jasmani yang sehat serta rohani yang ideal. Keseluruhan kesehatan tersebut tentu tidak serta merta didapat dengan sendirinya melainkan melalui beberapa tahapan. Tahapan tersebut salah satunya adalah dengan memulai pola hidup sehat. Kebutuhan akan kesehatan secara total bagi siswa yang pada akhirnya mendorong perlukan perlakuan pola hidup sehat secara sungguh-sungguh.

7. Peran Mahasiswa Olahraga Dalam Memberikan Pendampingan Terhadap Sekolah Dalam Mewujudkan Pola Hidup Sehat Disekolah-Sekolah

Solusi dari beberapa masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya tentu melibatkan peran aktif insan olahraga, dalam hal ini yang menjadi sorotan penulis adalah mahasiswa olahraga. mahasiswa olahraga tentunya memiliki pemikiran yang masih

segar dan semangat yang tinggi dan tentu diharapkan mahasiswa olahraga memiliki pola fikir yang masih belum banyak ketumpangan kepentingan dari pihak manapun sehingga masih mudah untuk melibatkan diri secara sungguh – sungguh dalam memperluas pemahaman pentingnya pola hidup sehat di sekolah.

Pola hidup sehat mampu memberikan dampak sampai kepada masa senja pada manusia, oleh sebab itu tidak ada alasan lagi untuk menunda pembiasaan pola hidup sehat di sekolah-sekolah salah satu diantaranya membiasakan aktifitas gerak aktif. Tanggung jawab penuh akhirnya berada di pundak mahasiswa olahraga yang sebelumnya sudah penulis jelaskan banyak alasan yang mengharuskan mahasiswa. Terwujudnya kesahatan yang total pada siswa di sekolah sama artinya menciptakan kesahatan seluruh masyarakat yang ada di lingkungan kita. Hal ini sangat akan berdampak pada pencapaian tujuan bangsa. Jelas bahwa dalam didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan terwujudnya kalimat tersebut maka seluruh aktifitas masyarakat akan mudah tercapai sampai pada pencapaian sebuah tujuan.

PENUTUP

Pola hidup sehat mampu memberikan dampak sampai kepada masa senja pada manusia, oleh sebab itu tidak ada alasan lagi untuk menunda pembiasaan pola hidup sehat di sekolah-sekolah salah satu diantaranya membiasakan aktifitas gerak aktif. Tanggung jawab penuh akhirnya berada di pundak mahasiswa olahraga yang sebelumnya sudah penulis jelaskan banyak alasan mengharuskan mahasiswa.

Keterlibatan mahasiswa olahraga akan sangat membantu beberapa masalah yang sudah penulis jabarkan sebelumnya. Pemahaman pola hidup sehat yang benar akan sangat membantu tercapainya penerapan aktivitas gerak setiap siswa guna mencapai kesehatan yang prima bagi setiap siswa di sekolah-sekolah. Hal ini akan dapat dicapai secara bersama dan mudah ketika mahasiswa olahraga yang memahami tentang pentingnya pola hidup sehat secara langsung melibatkan diri dalam pokok permasalahan di setiap sekolah-sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Anne Ahira. (t.t.). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. AnneAhira.com Content Team..

Godam. (2007). *Tip/Cara Menjaga Tubuh Tetap Sehat dengan Pola Hidup Sehat*.

Djoko Pekik Irianto. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Tjaliek Soegiardo (t.t.). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.