

Sosialisasi dan Implementasi Kegiatan “Nata Raga” *Encourage Healthy Life Style* di SMP Negeri 2 Pakisaji

Bagas Gifari Eko Saputra¹

Universitas Negeri Malang, bagas.gifari@gmail.com

Deony Tritaufika²

Universitas Negeri Malang, Deony.tritaufika@gmail.com

Goes Abdul Wahid³

Universitas Negeri Malang, abdul.wahid@gmail.com

Heny Intan Permatasari⁴

Universitas Negeri Malang, heni.intan@gmail.com

Yohannes Iwano Jehaut M⁵

Universitas Negeri Malang, Annes.masang@gmail.com

Zelinda Istighfariani⁶

Universitas Negeri Malang, zelindaistighfariani@gmail.com

Wahyu Djoko Sulisty⁷

Universitas Negeri Malang, wahyu.djoko.fis@um.ac.id

Abstrak

Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan generasi muda bangsa Indonesia, tim pengabdian masyarakat mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah, Jurusan Sejarah, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Malang melakukan kegiatan praksis sosial yang dilakukan secara langsung di SMP Negeri 2 Pakisaji. Kegiatan praksis sosial ini dinamai dengan kegiatan “Nata Raga”. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang terdiri dari dua kegiatan pokok, yaitu olahraga senam dan sosialisasi mengenai gaya hidup sehat dan bahaya merokok. Kegiatan nata raga ini bertemakan “*Encourage Healthy Life Style*”. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan teori serta praktik mengenai bagaimana cara praktis menjaga kesehatan tubuh generasi muda pada saat ini. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode sosialisasi lapangan secara langsung yang terdiri dari tiga tahapan. Tahap satu adalah Orientasi, tahap dua adalah implementasi dan tahap yang terakhir adalah evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran pada diri siswa tentang arti penting pola hidup sehat. Melalui kegiatan senam pagi dan sosialisasi yang diberikan oleh tim, pada tahap akhir ketika dilakukan evaluasi bersama dengan kegiatan sharing antara tim dengan peserta. Secara akumulatif para peserta menyatakan siap untuk memulai hidup sehat. Melalui kegiatan ini juga muncul kesadaran dari pihak sekolah dengan mulai menjadwalkan kegiatan senam pagi dan pemasangan informasi di setiap sudut sekolah mengenai bahaya merokok.

Kata Kunci: *Nata Raga, Olahraga, Sosialisasi, kesehatan*

Abstract

As a form of concern for the health of the young generation of the Indonesian nation, the community service team of History Education Study Program, History Department, Faculty of Social Sciences, State University of Malang conducted social praxis activities which were

carried out directly at SMP Negeri 2 Pakisaji. This social praxis activity is called the 'Nata Raga' activity. This activity is a form of community service consisting of two main activities, namely gymnastics and dissemination of a healthy lifestyle and the dangers of smoking. This sports event is themed "Encourage Healthy Life Style. The purpose of this activity is to provide theory and practice on how to practically protect the health of the young generation's body at this time. The method used in this community service is the method of direct field outreach which consists of three stages. Stage one is Orientation, stage two is implementation and the last stage is evaluation. The result of this activity is the growth of awareness in students about the importance of a healthy lifestyle. Through morning gymnastics and socialization activities provided by the team, at the final stage when an evaluation is carried out together with sharing activities between the team and participants. Accumulatively, the participants expressed their readiness to start a healthy life. Through this activity, awareness also emerged from the school by starting to schedule morning gymnastics activities and posting information in every corner of the school regarding the dangers of smoking.

Keywords: *Nata Raga, Sports, Socialization, health*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek yang paling penting dalam kehidupan yang mendukung jalannya aktivitas secara optimal. Menurut (Susanti & Kholisoh, 2018), kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai sebuah standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas sehari-hari yang mencerminkan gaya hidup yang sehat. Hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan kesehatan sebuah lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapailah sebuah standar kesehatan yang baik (Azwar, 2004; Hapsari, Sari, & Pradono, 2009). Menjaga pola hidup sehat juga merupakan suatu bentuk menumbuhkan kembangkan karakter dalam diri siswa. Menurut (Aqib, 2011; Gunawan, 2012), kata "karakter" berasal dari bahasa Latin "kharakter", "kharassein", dan "kharax" bermakna "tools for making", "to engrave", dan "pointed stake". Karena dalam rangka menumbuhkan dan menjaga pola hidup sehat harus ada pembiasaan-pembiasaan sikap dan perilaku positif. Diantaranya adalah sikap disiplin, percaya diri, dan rasa syukur.

Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai aturan dan ketentuan. Tingkat kedisiplinan setiap individu berbeda-beda. Disiplin diri harus dilatih atau dibiasakan. Menurut Pavlina dalam (Suharjana, n.d.) (2012) cara untuk membangun disiplin diri dapat tertanam melalui bagaimana para siswa berkomitmen untuk seminggu sekali setiap jumat pagi melakukan kegiatan senam. Banyak pola hidup yang dapat membangkitkan dan menumbuhkan rasa percaya diri seseorang (Derry Iswindharmajaya, 2014; Rini, 2002). Orang yang membiasakan dengan pola hidup sehat memiliki fisik yang kuat dan sehat sehingga dapat tampil penuh percaya diri. Kebiasaan berpakaian yang rapi juga membuat penampilan menjadi lebih percaya diri. Rasa syukur akan menjadikan psikologi seseorang menjadi

lebih tenang dan stabil (Haryanto & Kertamuda, 2016; Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015). Nilai-nilai karakter itulah yang secara tersirat juga menjadi tujuan dari disosialisasikan pola hidup sehat ini.

Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaa nolahraga, dan lingkungan yang sehat. Kesehatan yang baik dapat menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Ahira, 2011; Hanifah, 2011) Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang tepat untuk dijalankan dalam kehidupan. Dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat akan memberikan hasil yang baik pula untuk tubuh (Blaxter, 2003; Cockerham, 2005). Namun apa yang terjadi di masa sekarang orang tidak lagi menganggap kesehatan sebagai hal yang penting, dengan gaya hidup masyarakat modern saat ini yang lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*) dan *junk food* akan membahayakan kesehatan tubuh. Terlebih lagi jika malas berolahraga dan sering merokok, akan lebih memperburuk kondisi kesehatan (Kusuma, 2019; Nurmiyanto & Rahmani, 2013; Sirait, Pradono, & Toruan, 2002). Pada masa sekarang masyarakat banyak meremehkan suatu kesehatan yang begitu penting untuk mereka. Maka dari itu kelompok memilih tema gaya hidup sehat sebagai kegiatan Matakuliah Praksis Sosial, untuk memberikan tambahan pengetahuan mengenai bagaimana cara untuk menjaga kesehatan di kalangan pelajar agar mereka bisa mempelajarinya sejak dini dan tidak meremehkan sebuah kesehatan. Selain itu pemilihan sekolah di SMP Negeri 2 Pakisaji Kabupaten Malang dirasa tepat dengan tema yang dipilih, karena disesuaikan dengan kebutuhan yang kurang mengenai pengetahuan kesehatahan.

Metode

Dalam penyelenggaraan Kegiatan Nata Raga bertema “*Encourage Healthy Life Style*” ini metode yang digunakan adalah metode sosialisasi dimana dalam kegiatan ini terbagi kedalam tiga tahapan. **Tahap pertama** adalah orientasi, dimana dalam kegiatan ini tim melakukan pengkondisian terhadap para peserta , yaitu siswa kelas VIII D SMP N 2 Pakisaji. Siswa dikumpulkan di halaman dan segala perlengkapan untuk kegiatan inti disiapkan oleh tim. **Tahap kedua** adalah implementasi. Pada tahap ini terbagi dalam tiga sesi baik kegiatan *outdoor* dan *indoor*. Sesi pertama diawali dengan kegiatan senam pagi sebagai salah satu contoh pola hidup sehat. Olahraga senam ini dimulai pada pukul 08.00-08.30 WIB dengan dua anggota kelompok, berperan sebagai instruktur senam. Sesi kedua dilanjutkan dengan kegiatan dalam ruangan berupa sosialisasi pola hidup sehat yang terbagi dalam 3 materi yaitu, (1) Mengatur makanan dan pola makan; (2) Menjaga kesehatan pribadi; (3) Mengatur istirahat. Kemudian untuk sesi ketiga yaitu sosialisasi mengenai bahaya merokok. **Tahap terakhir** dalam metode sosialisasi ini adalah evaluasi bersama. Kegiatan ini berupa kegiatan sharing bersama antara tim dengan peserta sosialisasi. Melalui evaluasi ini dapat diukur capaian yang didapat dari kegiatan pengabdian yang diselenggarakan.

Hasil dan Pembahasan**a. Jalannya Kegiatan Nata Raga****Sesi Pertama: Olahraga Senam**

Sesi pertama dari Kegiatan Nata Raga yaitu olahraga senam. Olahraga senam ini dimulai pada pukul 08.00-08.30 WIB. Kelompok menunggu Pak Rengga selaku guru olahraga yang kebetulan sempat keluar karena ada urusan. Selama menunggu Pak Rengga, kelompok melihat-lihat sekeliling untuk mencari tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan senam. Opsi tempat untuk melakukan senam antara lain adalah lapangan basket dan lapangan voli. Selama kelompok berkeliling, kelompok melihat banyak peserta didik disana tidak langsung masuk kelas. Mereka masih berada di luar kelas sambil berbincang dan bercanda dengan teman mereka. Setelah bertanya dengan beberapa peserta didik, ternyata pada hari itu sedang bukan jam efektif karena baru selesai melakukan pelaksanaan ujian.

Setelah menunggu sekitar 30 menit, Pak Rengga yang pada saat itu mengajar menghampiri kelompok. Kemudian saling bertegur sapa dan dilanjutkan dengan briefing. Saat proses briefing, kelompok menjelaskan kegiatan praksis dengan rangkaian pelaksanaannya berupa senam kemudian dilanjutkan dengan penyampaian sosialisasi mengenai gaya hidup sehat dan bahaya merokok. Kelompok bertanya kepada Pak Rengga kelas mana yang ada kegiatan olahraga setelah upacara berlangsung. Pak Rengga menyarankan untuk melakukan kegiatan ini bersama kelas VIII D. Pak Rengga mengajak kami ke kelas VIII D. Disana, Pak Rengga menjelaskan bahwa akan ada kegiatan praksis dari Universitas Negeri Malang kepada peserta didik kelas VIII D.

Setelah itu, kelompok bertanya kepada Pak Rengga tempat yang bisa digunakan untuk pelaksanaan senam. Kemudian Pak Rengga menyarankan untuk melakukan kegiatan di lapangan voli saja. Tidak menunggu waktu lama, kelompok dan Pak Rengga menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk melakukan kegiatan pertama, yaitu kegiatan senam. Pak Rengga meminta dua siswa kelas lain untuk membantu kelompok mempersiapkan segala perlengkapan, seperti mengangkat sound yang ada di ruang TU. Setelah melakukan cek sound dan memasang laptop sebagai alat untuk memutar video senam, kegiatan senam akhirnya dapat dimulai. Dua anggota kelompok, Deony Tritaufika dan Goes Abdul Wahid berperan sebagai instruktur senam. Sedangkan untuk anggota kelompok yang lain mengerjakan tugas lain yang lain, seperti mendokumentasikan kegiatan, melakukan penataan konsumsi di dalam kelas, dan mengambil proyektor untuk kegiatan sosialisasi.



Foto 1. Kegiatan Senam (Dok. Pribadi)

Gerakan senam yang dilakukan oleh dua instruktur kelompok itu terlihat simple tapi sangat energik. Walaupun ada beberapa bagian gerakan yang lupa, tapi kegiatan senam sangat meriah. Setelah mencapai bagian akhir senam dan kemudian istirahat, Pak Rengga menginstruksikan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan senamnya sekali lagi. Pak Rengga melakukan rotasi barisan yang awalnya barisan depan diisi oleh peserta didik laki-laki, selanjutnya diisi oleh peserta didik perempuan. Kelompok juga berinisiatif untuk melakukan gerakan senam di barisan belakang untuk lebih memeriahkan kegiatan. Setelah kegiatan senam yang kedua selesai, para siswa untuk diistirahatkan terlebih dahulu. Kelompok kemudian langsung membagikan air mineral yang sudah disiapkan untuk para peserta didik. Sesekali peserta didik melakukan candaan dengan kelompok. Setelah itu, Pak Rengga mengarahkan para peserta didik kembali ke kelas untuk kegiatan selanjutnya, yaitu sosialisasi tentang gaya hidup sehat dan bahaya merokok.

Sesi Kedua: Sosialisasi Gaya Hidup Sehat

Materi pertama yang disampaikan oleh kelompok setelah kegiatan senam adalah tentang "Gaya Hidup Sehat". Materi ini penting disampaikan agar para siswa mengerti dan memahami mengenai gaya hidup sehat. Dalam hal ini materi yang telah disiapkan meliputi konsep dasar gaya hidup sehat, langkah mudah gaya hidup sehat, pola hidup sehat, dan manfaat gaya hidup sehat. Materi dikemas dengan ringan dan menarik karena mengingat sasaran yang dituju adalah siswa SMP kelas VIII. Harapan kelompok adalah para siswa tersebut dapat menyadari dan kemudian bisa menerapkan hal tersebut dalam kehidupannya. Walaupun kebiasaan hidup sehat tidak dapat dibentuk hanya dalam sehari, namun setidaknya pengetahuan awal mengenai hal tersebut sudah mereka dapatkan.



Foto 2. Sosialisasi gaya hidup sehat (Dok. Pribadi)

Penyampaian materi pertama dilaksanakan pukul 08.45 WIB oleh pemateri pertama yaitu Zelinda Istighfariani. Materi yang diberikan antara lain sebagai berikut. (1) Mengatur Makanan dan Pola Makan. Seseorang hendaknya harus membiasakan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60%-70% kebutuhan energy diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10%-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatsier dalam Suharjana, 2012). Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Cara mudah untuk menentukan takaran makan adalah dengan metode Low Calory Eating atau 70%-80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makan yang mengandung unsure karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Long & Shanon dalam Suharjana, 2012). (2) Menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, rutin berganti pakaian, menjaga kebersihan rambut, dan lain-lain. (3) Mengatur istirahat. Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya, sehingga akan tetap terjaga fungsinya dengan baik. (4) Berolahraga teratur. Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson dalam Suharjana (2012), adalah ketika denyut jantung bekerja diantara 60%-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai dengan 60 menit. Perlu diperhatikan dalam berolahraga selain pentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan. Jika seorang berolahraga secara berlebihan (*over training*), dan dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga.

Sesi Ketiga: Sosialisais Bahaya Merokok

Rokok adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia dan merupakan satu-satunya produk legal yang membunuh hingga setengah dari penggunaanya (Nurmiyanto & Rahmani, 2013). Kebiasaan merokok telah

banyak kita jumpai di berbagai kalangan usia. Tidak terkecuali masa remaja yang merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ketahap berikutnya dan banyak mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola perilaku, dan juga penuh dengan permasalahan. Para remaja saat ini sering tidak peduli terhadap kesehatan. Para remaja cenderung menggunakan rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan dari bahaya penggunaan rokok. Dari hasil penelitian alasan sebagian remaja merokok antara lain: coba-coba, ikut-ikutan, rasa ingin tahu, menghilangkan ketenangan, lambing kedewasaan, mencari inspirasi, meniru orang tua, iseng, dan pengaruh dari lingkungan.

Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, karena masa remaja adalah masa dimana seseorang mencari sebuah jati diri dan labil terutama terhadap pengaruh lingkungan (Hurlock, 1998). Merokok telah menjadi kebiasaan besar bagi kaum pria dan telah menjadi suatu kebutuhan yang utama. Konsumsi rokok telah didominasi oleh sebagian pelajar di dunia, dengan kalangan ekonomi atas, menengah bahkan kalangan ekonomi lemah. Kegiatan merokok yang dilakukan oleh pelajar biasanya hanya ajang mengikuti pergaulan yang ada di lingkungan sekitar, bahkan para pelajar sudah melakukan kegiatan tersebut secara sembunyi-sembunyi di lingkungan sekolah.



Foto 3. Sosialisasi Bahaya Merokok (Dok. Pribadi)

Dalam proses pemberian materi sosialisasi yang kedua disampaikan oleh Heny Intan Permatasri, yaitu mengenai bahaya merokok untuk kelas VIII D SMP Negeri 2 Pakisaji. Para peserta didik kelas VIII D cukup antusias mengenai materi tersebut. Banyak dari mereka yang sudah memahami mengenai bahaya merokok dan kerugiannya bagi kesehatan, namun sebagian banyak peserta didik laki-laki mengaku jika mereka sudah mulai mencicipi rokok. Dalam kegiatan sosialisasi pemateri memberikan pertanyaan terkait mengapa mereka merokok dan bagaimana cara peserta didik mendapatkan rokok, serta memperjelas apa bahaya merokok bagi kesehatan tubuh. Para

peserta didik menjelaskan bahwa mereka memahami apa bahaya dari merokok, namun karena ketagihan oleh kebiasaan merokok yang mereka lakukan tidak dapat membuat mereka berhenti merokok. Hal disebabkan karena komposisi dari rokok yang mengandung beberapa bahan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan. Tentu saja akan sangat sulit untuk melepaskan kebiasaan seseorang dari rokok apabila sudah mengalami kecanduan, namun bukan tidak mungkin jika kebiasaan buruk itu diberhentikan sejak dini sebelum terlambat.

b. Evaluasi untuk Capaian Kegiatan

Dalam upaya kepedulian terhadap kesehatan generasi muda, Tim pengabdian masyarakat membuat “Kegiatan Nata Raga” yang bertemakan “*Encourage Healthy Life Style*” di SMP Negeri 2 Pakisaji. Tentu saja kegiatan yang dilakukan kelompok diharapkan tujuannya dapat tercapai secara maksimal. Tujuan kelompok dapat tercapai secara maksimal jika makna yang terdapat dalam kegiatan ini tersampaikan kepada seluruh peserta didik. Menurut hasil wawancara dan sharing dengan peserta sosialisasi Kegiatan Nata Raga, mereka mengatakan bahwa banyak materi yang menambah beberapa pengetahuan yang telah mereka ketahui sebelumnya. Kebanyakan dari mereka menghadapi masalah di dalam kurangnya rasa kepedulian terhadap kesehatan diri mereka sendiri. Banyak dari peserta didik yang sebenarnya sudah melakukan beberapa upaya hidup sehat, namun hal itu tidak dilakukannya secara rutin sehingga kebiasaan gaya hidup sehat belum terbentuk dalam diri mereka. Ditambah lagi, mereka cukup mengabaikan beberapa hal buruk untuk dikonsumsi yang nantinya akan sangat memungkinkan merusak kesehatan mereka.

Melalui kegiatan Nata Raga yang dilaksanakan oleh tim pengabdian mampu memberikan penguatan terhadap peserta sosialisasi, bahwa menjaga kesehatan tubuh sangat penting, agar saat menempuh pendidikan dalam upaya mencapai cita-cita hambatan yang mungkin ditimbulkan akibat dari pola hidup yang buruk dapat diminimalisirkan. Stimulus yang diberikan oleh tim berupa motivasi dan juga mengajarkan secara langsung kegiatan apa yang dapat dilakukan oleh seorang pelajar SMP untuk menjaga kesehatan tubuhnya mampu menggugah semangat peserta untuk komitmen dengan pola hidup sehat. Mayoritas peserta mengemukakan pendapatnya bahwa materi sosialisasi mudah untuk diterima dan dicerna, namun bermanfaat dan bermakna bagi mereka. Mungkin dampaknya tidak bisa dilihat dalam waktu yang relatif pendek, karena memang butuh waktu yang cukup panjang untuk melihat perubahan ke arah yang lebih baik. Namun, setidaknya para peserta didik ini sudah memiliki bekal yang tertanam di dalam dirinya. Sehingga bekal itu nanti akan selalu tersimpan dalam memori otaknya dan suatu saat jika mereka dihadapkan dalam situasi yang berkaitan dengan kesehatan, bekal itu kemudian akan muncul dan menunjukkan eksistensinya. Respon yang paling positif diberikan oleh pihak sekolah pasca kegiatan ini, yaitu dengan menjadwalkan kegiatan rutin jumat pagi dan memasang

madding dalam sudut-dudut dinding sekolah dengan informasi bahaya dari rokok.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan nata raga sebagai upaya untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Di mana dalam komitmen menjaga pola hidup sehat tertanam nilai-nilai pendidikan karakter pada peserta didik. Beberapa nilai-nilai pendidikan karakter yang diupayakan tumbuh dalam diri peserta didik melalui pengenalan gaya hidup sehat yaitu sebagai berikut. (1) Disiplin. Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai aturan dan ketentuan. (2) Percaya diri (self confidence). Percaya diri (self confident) adalah usaha meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (judgement) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. (3) Pengendalian diri. Pengendalian diri adalah kemampuan diri mencegah perbuatan yang dapat merugikan orang lain. Dalam konteks tertentu, pengendalian diri identik dengan sabar. (4) Rasa syukur. Kata syukur berasal dari bahasa Arab dengan kata dasar "syakara" yang artinya berterimakasih. Jalannya Kegiatan Nata Raga melalui metode sosialisasi yang terbagi dalam 3 tahap (Orientasi, Implementasi dan Evaluasi). Kegiatan implementasi atau kegiatan ini terbagi atas tiga sesi sebagai berikut. Sesi pertama, olahraga senam. Sesi kedua, sosialisasi gaya hidup sehat yang terdiri dari tiga materi. Sesi ketiga, sosialisasi bahaya merokok. Dalam proses pemberian materi sosialisasi yang kedua para peserta didik cukup antusias. Tahap ketiga atau terakhir yaitu evaluasi untuk mengukur capaian kegiatan melalui wawancara dan sharing bersama. Melalui kegiatan ini berhasil memberikan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Siswa peserta sosialisasi antusias dan mulai berkomitmen untuk menjaga pola hidup mereka. Pihak sekolah juga menindak lanjuti adanya budaya pola hidup sehat di sekolah melalui menjadwal rutin kegiatan senam dan mengantisipasi para siswanya untuk tidak mencoba rokok.

Daftar Pustaka

- Ahira, A. (2011). *Pengertian pola hidup sehat*. Anne Ahira. com Content Team. Diunduh pada Tanggal. 20-5-2019
- Aqib, Z. (2011). *Pendidikan Karakter, Membangun Perilaku Positif Anak Bangsa*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Azwar, A. (2004). Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan. *Makalah Disampaikan Pada Seminar Kesehatan Obesitas, Senat Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, Sabtu, 15, 1-7*.
- Blaxter, M. (2003). *Health and lifestyles*. Routledge.
- Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior, 46(1), 51-67*.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Elex Media Komputindo.
- Gunawan, H. (2012). *Pendidikan karakter: konsep dan implementasi*. Alfabeta.

- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Hapsari, D., Sari, P., & Pradono, J. (2009). Pengaruh Lingkungan Sehat, dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Status Kesehatan. *Indonesian Bulletin of Health Research*.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.
- Kusuma, A. R. P. (2019). Pengaruh merokok terhadap kesehatan gigi dan rongga mulut. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 49(124), 12–19.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 473–496.
- Nurmiyanto, A., & Rahmani, D. (2013). Sosialisasi Bahay Rokok Guna Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Besarnya Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(3).
- Rini, J. F. (2002). Memupuk rasa percaya diri. *Jakarta: Team e-Psikologi*.
- Sirait, A. M., Pradono, Y., & Toruan, I. L. (2002). Perilaku merokok di Indonesia. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 30(3).
- Suharjana, S. (n.d.). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2).
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12.