

## **SOSIALISASI LINGKUNGAN HIDUP DAN PELATIHAN KESEHATAN MELALUI EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT DI MTS AL-ADNAN DESA PUCANGSONGO-MALANG**

**Asmi Anjiani, Afwa Zumrotur Ro'ifa, Berliana Amanda Sary,  
Yunita Anas Sriwulandari, Harun Ahmad**

IKIP Budi Utomo

*asmiiianjiani@gmail.com, zumroturroifa@gmail.com, berlianaamanda245@gmail.com,  
cikyun2906@gmail.com, harun.a.sangaji@gmail.com*

### **Abstract**

Caring for the environment is an attitude and action to prevent damage to the surrounding natural environment and strive to repair existing damage. In addition to instilling a sense of care for the environment, it is also necessary to develop training on health and maintaining diet. The purpose of this research is to instill an attitude of caring for the environment and maintaining health from an early age. This service method uses methods with environmental seminars and health training. The result of the dedication is that students are able to protect the environment around them and maintain a healthy body through the sport of martial arts.

*Keywords: environment, health, martial arts.*

### **Abstrak**

Peduli lingkungan adalah sikap dan tindakan untuk mencegah kerusakan lingkungan alam sekitar dan berusaha untuk memperbaiki kerusakan yang ada. Selain menanamkan rasa peduli terhadap lingkungan, perlu juga dikembangkan pelatihan tentang kesehatan dan menjaga pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah menanamkan sikap peduli lingkungan dan menjaga kesehatan sejak dini. Metode pengabdian ini menggunakan metode dengan seminar lingkungan dan pelatihan kesehatan. Hasil dari pengabdian tersebut adalah mahasiswa mampu menjaga lingkungan sekitar dan menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga pencak silat.

*Kata kunci: lingkungan, kesehatan, pencak silat.*

### **PENDAHULUAN**

Manusia sebagai individu maupun sebagai warga masyarakat mempunyai kebutuhan yang bersifat individual maupun kolektif, sehingga selalu ada upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Aktifitas manusia dalam upaya mengelola sumber daya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya semakin beragam seiring dengan pertumbuhan jumlah penduduk. Pertumbuhan jumlah pendudukan telah

mengakibatkan perubahan yang besar terhadap lingkungan hidup. Berbagai bencana yang terjadi selain disebabkan oleh alam juga yang disebabkan oleh ulah manusia yang tidak bertanggung jawab. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tidak segan-segan manusia mengeksploitasi lingkungan secara berlebihan. Menurut Laksami dalam (Noviansyah & Suwanda, 2015) kecepatan manusia mengeksploitasi sumber daya alam dan hayati jauh lebih

besar dari pada kecepatan sumber daya alam memperbaharui diri. Masalah lingkungan hidup bukanlah hal yang baru, melainkan sama dengan usia bumi kita ini, yang menurut para ahli usianya sekitar 5 miliar tahun. Buktinya beribu jenis hewan dan tumbuhan sudah punah. Menurut Soemartowo dalam (Mukminin et al., 2014), kepunahan mereka tidak mungkin datang secara tiba-tiba tanpa berkaitan dengan ekosistem.

Anak sekolah menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan karena faktor lingkungan dan pola hidup kurang baik. Data nasional menyebutkan 16% kejadian angka keracunan nasional terjadi di lingkungan sekolah, diare menempati urutan pertama dari angka kejadian infeksi saluran pencernaan pada tahun 2006-2010. Sedangkan 5.000 anak meninggal dunia setiap hari akibat serangan diare, prevalensi anemia 11,1”50,9% di tiap sekolah (Republika, 2007). Menurut Suryana data tersebut menunjukkan perlunya suatu dukungan yang kuat dari lingkungan dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan anak sekolah (Noviansyah & Suwanda, 2015). Kebiasaan menjaga kebersihan pribadi sangat tepat ditanamkan sedini mungkin karena kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terbawa sampai dewasa nanti. Menurut Notoatmodjo dalam (Pengolahan et al., 2022), kebiasaan hidup sehat tersebut banyak dipengaruhi oleh sikap yang dimiliki oleh siswa tentang kesehatan pribadi.

Menanamkan sikap peduli lingkungan terhadap siswa dapat dimulai dari menjaga kebersihan kelas dan sekolah dengan cara membuang sampah pada tempatnya, melakukan piket kelas, merawat tanaman, menjaga pola makan, dan sebagainya. selain itu

salah satu cara menumbuhkan karakter peduli lingkungan hidup pada siswa MTS Al-Adnan yang terletak di Desa Pucangsongo Kabupaten Malang yaitu dengan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku tersebut berperan sangat dalam menanamkan nilai karakter peduli lingkungan hidup (Harianti, 2017). Menurut hamzah dalam (Mukminin et al., 2014) menegaskan bahwa pendidikan lingkungan hidup adalah sebuah kebutuhan yang tak terelakkan bila kita ingin mewujudkan masyarakat madani seperti yang di cita-citakan. Selain itu, Yusuf (Mukminin et al., 2014) menyatakan hal senada, bahwa pengalaman masa kecil mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perkembangan selanjutnya. Hal tersebut berarti apabila pengalaman dan pemahaman yang baik tentang lingkungan dikenalkan sejak dini maka akan memberikan dampak positif dan akan membentuk karakter peduli lingkungan siswa di masa yang akan datang.

Selain menanamkan rasa peduli lingkungan hidup, di MTS Al-Adnan perlu dikembangkan pula pelatihan tentang kesehatan. Anak-anak kondisi fisiknya dengan perkembangan gerak dan kondisi kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan kesatuan dari pendidikan secara menyeluruh yang sangat menunjang dari tujuan pendidikan nasional. Menurut (Rahman et al., 2020) pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang tujuannya adalah pengembangan individu melalui pengalaman gerak. Olahraga adalah segala aktivitas atau kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan serta membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang (Santika, 2015). Pengertian olahraga ini dimaksudkan tidak hanya melatih tubuh kita secara

jasmani tetapi rohani juga ikut dilatih didalamnya. Dengan seimbangnya kondisi fisik dan rohani maka seseorang akan menuju ke kesehatan jiwa raga. Apalagi kita secara teratur melaksanakan olahraga, kita dapat menjaga kesehatan tubuh agar tetap dalam keadaan sehat walafiat.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menggabungkan ilmu bela diri dan seni, serta membutuhkan konsentrasi yang tinggi (Suryanata et al., 2018). Pencak silat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan karakter yang sesuai dengan budaya bangsa Indonesia dapat digunakan untuk mengembangkan penerapan nilai-nilai kearifan lokal. Pembelajaran pencak silat dipraktikkan dalam berbagai cara, termasuk yang bersifat sosial, emosional, intelektual, dan fisik (Zuhri & Kibtiyah, 2022). Menurut (Pratama, 2017) penerapan pencak silat sebagai salah satu cara peningkatan kebugaran jasmani adalah karena di dalam olahraga pencak silat ikut mengembangkan kekuatan (strenght), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelentukan (fleksibility). Oleh karena itu, berdasarkan dari latar belakang di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang *Sosialisasi Lingkungan Hidup Dan Pelatihan Kesehatan Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mts Al-Adnan Desa Pucangsongo*.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi lingkungan hidup dan pelatihan kesehatan melalui ekstrakurikuler pencak silat. Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik adalah dengan seminar lingkungan hidup dan pelatihan kesehatan. Langkah-langkah yang diterapkan yaitu sebagai berikut:

1. Sosialisasi penyuluhan lingkungan hidup dan menjaga kesehatan. Pentingnya menjaga lingkungan dan kesehatan kita. Sosialisasi ini bertujuan untuk menanamkan sikap peduli terhadap lingkungan kepada siswa dan siswa agar selalu menjaga pola makan yang sehat.
2. Mengarahkan siswa untuk memulai peduli lingkungan hidup dengan membersihkan sampah disekitar kelas dan sekolah Mts Al-Adnan.
3. Memberi Pengarahan agar siswa menjaga pola makan agar tidak mengkomsumsi mie instan setiap hari.
4. Pelatihan kesehatan melalui pencak silat. Gerakan berulang yang dilakukan saat pencak silat mirip dengan olahraga HIIT (High Intensity Interval Training). Ini efektif membantu menjaga kesehatan jantung dan mengontrol tekanan darah tinggi pada siswa Mts Al-Adnan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di MTs Al-Adnan Desa Pucangsongo Kecamatan Pakis. Program tersebut adalah penyuluhan materi tentang pendidikan karakter peduli lingkungan hidup, menjaga pola makan, dan juga menjaga kesehatan melalui ekstrakurikuler pencak silat. Program penyuluhan ini dilaksanakan bertujuan untuk membuka wawasan peserta didik tentang pentingnya menjaga lingkungan disekitar serta menjaga kesehatan kita mulai dini. Program ini diselenggarakan pada tanggal

11-25 Februari 2023 dengan dihadiri oleh seluruh peserta didik MTs Al-Adnan Desa Pucangsongo Kecamatan Pakis. Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan program tim kami:



**Gambar 1. Penyuluhan Peduli Lingkungan Hidup**

Tahap pertama, penyuluhan materi tentang peduli lingkungan hidup. Penyuluhan ini bertujuan untuk siswa agar lebih peduli terhadap lingkungan disekitar dan mengarahkan siswa untuk memulai menjaga lingkungan sekitar dengan cara membuang sampah pada tempatnya. Dan memilah sampah sesuai jenisnya.



**Gambar 2. Penggolongan Jenis Sampah Organik dan Anorganik**

Tahap kedua, program yang kedua adalah penggolongan jenis sampah organik dan anorganik di lingkungan sekolah MTs Al-Adnan Desa Pucangsongo Kecamatan Pakis. Sampah organik adalah sampah yang dapat di daur ulang diantaranya, daun, kertas, sisa makanan. Sampah

anorganik adalah sampah yang sulit terurai oleh tanah misalnya, plastik, sedotan, styreofam.



**Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Tentang Bahaya Makanan Instan**

Tahap ketiga, setelah program penggolongan jenis sampah selesai selanjutnya program kesehatan tentang bahaya makanan instan. Mengonsumsi mie instan setiap hari dapat menyebabkan sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah beberapa kondisi gangguan kesehatan yang terjadi bersamaan dan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti, penyakit jantung, diabetes, hingga stroke.



**Gambar 4. Ekstrakurikuler Pencak Silat**

Tahap keempat, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat termasuk ekstrakurikuler yang lebih mengacu pada kegiatan jasmani karena dalam pencak silat diajarkan berbagai teknik ilmu bela diri dan kegiatan fisik. Selain itu, pencak silat juga menjadi wadah yang dapat digunakan untuk penanaman nilai karakter dalam pengembangan potensi dan sikap positif. Namun, bukan hanya fisik saja yang dilatih akan tetapi

manfaat bagi kesehatan mental yang didapatkan dari pencak silat juga membuat hati dan pikiran menjadi tenang. Latihan pencak silat bisa dimulai sejak usia dini, remaja, atau dewasa. Di Indonesia, ada banyak organisasi pencak silat yang tersebar diberbagai daerah, sehingga berlatih pencak silat tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana sosialisasi yang baik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa sikap peduli terhadap lingkungan merupakan sikap yang harus ditanamkan kepada anak sejak usia dini. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan lingkungan yaitu melalui pembentukan karakter yang dimulai sejak usia dini. Pembentukan karakter ini dapat dilakukan melalui pembelajaran yang berwawasan lingkungan hidup. Dengan adanya pembelajaran sikap peduli lingkungan hidup dapat menyadarkan siswa agar memiliki kepedulian terhadap alam dan lingkungan sekitarnya.

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat melatih keterampilan gerak siswa MTs Al-Adnan agar mendapat gerak yang lebih terarah serta memiliki tujuan sebagai bela diri dan mengolah fisik. Selain itu, dalam pembiasaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut terwujud karakter positif yang termasuk hasil dari konsistensi dalam sebuah kegiatan diantaranya sikap religius, ditandai dengan kegiatan berdoa sebelum dan sesudah latihan, dan sikap berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Namun, dibalik itu semua pencak silat memiliki manfaat lain bagi kesehatan yaitu untuk menjaga kesehatan jantung dan mengontrol tekanan darah tinggi pada siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Harianti, N. (2017). Implementasi pendidikan karakter peduli lingkungan di Sekolah Dasar Negeri Nomor 99/I Benteng Rendah Kecamatan Mersam Kabupaten Batanghari. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi, September*.  
<https://repository.unja.ac.id/2190/>
- Mukminin, A., Iain, A.-A., Thahah, S., & Jambi, S. (2014). *Strategi Pembentukan Karakter Peduli Lingkungan Di Sekolah Adiwiyata Mandiri. XIX(02)*, 227–252.
- Noviansyah, M. R., & Suwanda, I. M. (2015). Peran Serta Warga Sekolah dalam Menyukseskan Sekolah Peduli dan Berbudaya Lingkungan (Sekolah Adiwiyata) Di SMPN 2 Babat Lamongan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*.
- Pengolahan, D. A. N., Di, S., & Negeri, S. M. P. (2022). *Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat. 2(2)*, 90–95.
- Pratama, T. Y. (2017). Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni, 2(2)*, 183–195.  
<https://doi.org/10.30870/jpks.v2i2.2531>
- Rahman, R., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health, 2(1)*, 78–92.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP

- PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2–10.
- Suryanata, I. N., Yasa, I. P. M., & Santika, I. G. P. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33–38.
- Zuhri, M. S., & Kibtiyah, A. (2022). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Nurul Huda Pertahanan Dua Kalimat Syahadat dalam Mengasah Kecerdasan Emosional dan Akhlak Karimah Siswa. *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(1), 21–36.