

EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MENGATUR WAKTU DAN MENGATUR POLA HIDUP SEHAT SEJAK DINI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 29 KOTA BENGKULU

Linkan Dwi Putri¹, Septi Wulandari¹, Kodariyah¹, Evi Puspita Sari¹, Pahrizal²

¹Program Studi Manajemen

²Program Studi Teknik

Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu

Corresponden Author: linkanputri56@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [18-08-2022]

Revised [19-08-2022]

Accepted [19-08-2022]

ABSTRAK

Dimasa pandemic seperti sekarang ini sangat banyak terjadi masalah dalam lingkungan kehidupan masyarakat baik itu dari segi ekonomi, pendidikan, dan lain-lain. Masalah-masalah tersebut hanya bisa diatasi oleh masyarakat itu sendiri karena pemerintah sudah sedemikian rupa berusaha memenuhi kebutuhan masyarakat dengan menerapkan protocol kesehatan dan peraturan-peraturan yang dibuat demi mencegah penyebaran virus Covid-19, dalam masa ini juga Universitas Muhammadiyah Bengkulu melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang bertujuan untuk memberikan praktek langsung kepada mahasiswa untuk terjun ke masyarakat agar dapat belajar dari kehidupan keseharian masyarakat. Mahasiswa dituntut untuk menyusun program kerja yang cocok dan sesuai dengan situasi yang ada sekarang ini dengan tujuan membantu mengatasi masalah yang ada di masyarakat. Dengan itu kami membuat kegiatan tentang edukasi pentingnya mengatur waktu dan mengatur pola hidup sehat di SD N 29 kota Bengkulu. Dalam pelaksanaan praktek lapangan ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk melakukan latihan, penerapan dan pengalaman ilmu pengetahuan yang telah diperoleh dari bangku perkuliahan dan dilakukan di lingkungan masyarakat sehingga kehadiran mahasiswa dalam praktek lapangan ini dapat memberikan suatu ilmu, bantuan pemikiran, tenaga dan teknologi juga seni dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan dalam segala bidang hal ini akan berakibat pada rendahnya kualitas sumber daya manusia yang pada gilirannya akan membawa dampak yang luas dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Kata Kunci : Waktu, Pola Sehat, Sekolah Dasar

I. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Bengkulu merupakan wadah untuk dapat mengembangkan dan menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan pengalaman belajar secara nyata. KKN bertujuan untuk memberikan pengalaman kerja nyata lapangan dalam membantu sikap mandiri dan tanggung jawab dalam pelaksanaan pekerjaan dilapangan, sebagai kegiatan kelompok diharapkan mampu untuk memberikan solusi serta membantu menangani masalah-masalah nyata. Dalam kegiatan ini mahasiswa juga tetap konsisten menjalankan program kerja dalam lingkup sehingga dituntut untuk bekerja secara

profesional dalam menyelesaikan program kerja yang telah direncanakan. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu program yang dirancang oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang menuntut mahasiswa agar dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang di dapat selama di bangku perkuliahan.

Sekolah Dasar N 29 kota Bengkulu yang beralamat di Jl. Flamboyan 23, kebun kenanga, kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu. Lokasi dimana kami melaksanakan edukasi pada tanggal 11 oktober 2021 jam 08.00 pagi sampai selesai. Sebelum pelaksanaan dimulai 2 hari sebelumnya kami sudah melakukan survey lokasi dan meminta izin kepada kepala sekolah untuk

melakukan edukasi tersebut pada hari senin mendatang. Masalah yang kami temukan semasa kami melakukan survey lokasi kami melihat masih banyak anak-anak yang belum mengetahui cara hidup sehat dan mengatur waktu dengan baik dan benar.

1.1 Analisis Situasi

1. Minimnya pemahaman siswa tentang mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.
2. Minimnya pemahaman dan pengetahuan siswa mengenai pola hidup yang sehat.
3. Minimnya pengetahuan siswa tentang mencuci tangan yang baik dan benar.

Tujuan:

1. Dapat melatih dan mengembangkan potensi siswa tentang mengatur waktu sebaik-baiknya.
2. Dapat melatih dan mengembangkan potensi siswa mengenai pola hidup sehat.
3. Dapat mengajarkan siswa bagaimana mencuci tangan yang baik dan benar

II. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SD N 29 kota Bengkulu dan dilaksanakan pada tanggal 11 oktober 2021 selama 1 hari. Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1. memberikan edukasi tentang pentingnya mengatur waktu
2. memberikan edukasi tentang pentingnya mengatur pola hidup sehat
3. mengajarkan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi ditujukan untuk menambah pengetahuan siswa dan siswi di sd n 29 kota Bengkulu serta memberikan motivasi. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

Kemampuan mengatur waktu merupakan soft skill yang harus dimiliki semua orang dengan memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik berarti seseorang itu mempunyai disiplin diri sendiri yang sangat menolong kehidupannya kelak. Begitu juga dengan mengatur pola hidup yang sehat apalagi sekarang lagi maraknya penyebaran virus covid-19 maka kami mengajarkan anak-anak agar tidak jajan sembarangan dan rajin mencuci tangan. Dan

<http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JIMAKUKERTA>

mngajarkan anak-anak untuk makan sayur setiap hari agar tubuh mereka sehat dan kuat.

Hasil yang didapat dari edukasi ini ialah : anak-anak sudah mulai mau bisa mengatur waktu mereka dengan sebaik-baiknya dan mereka sudah memahami apa itu mengatur dan dan pentingnya menjaga pola hidup sehat, mereka juga sudah mengetahui bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar.



Gambar 1. Menjelaskan pentingnya mengatur waktu dan mengatur pola hidup sehat sejak dini



Gambar 2. Menjelaskan cara mencuci tangan yang baik dan benar

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Bengkulu merupakan wadah untuk dapat mengembangkan dan menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat secara melembaga. Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di SD N 29 kota Bengkulu meliputi kegiatan edukasi tentang pentingnya mengatur waktu dan mengatur pola hidup sehat sejak dini. Kami berharap program yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat dan tetap dilakukan oleh para adik-adik di sd n 29 kota Bengkulu

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam kesuksesan kegiatan edukasi ini, ungkapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada:

1. Bapak Pahrizal, M.Kom selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL)
2. Ibu kepala sekolah dan para guru SD N 29 Kota Bengkulu
3. Siswa-siswi SD N 29 Kota Bengkulu
4. Teman-teman sekelompok

Semoga segala bantuan, bimbingan dan pengajaran yang telah diberikan kepada kami mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Tidak lupa kami mohon maaf apabila selama melaksanakan tugas Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini terdapat kekhilafan dan kesalahan. Kami menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan yang kami miliki. Oleh karena itu, kami mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan. Akhirnya semoga dengan adanya pembuatan ini dapat bermanfaat bagi semua yang membaca dan membutuhkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cornelia, dkk. 2013. *Konseling Gizi*. Jakarta: Swadaya Grup.
- Hanifah Erma. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Koes. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2019. *Gernas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*
- Mawarni, Elita. Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”, *Jurnal Gizi*, Vol. II, hlm. 98.
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 2009. Jakarta: Rineka Cipta.
- Moleong . Lexi J. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muaris Hindah. 2006. *Sarapan sehat untuk balita*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Noor, Juliansyah. 2011.