



**GERAKAN JOMBLO (JUM'AT OLAHRAGA MEMBERSIHKAN LINGKUNGAN SEKOLAH)**

***SINGLE MOVEMENT (SPORTS FRIDAY CLEANS UP THE SCHOOL ENVIRONMENT)***

**Ike Fitrah Atul Chabibah<sup>1\*</sup>, Miftahul Afia Lantapa<sup>2</sup>, Alya Luthfiani Nabila<sup>3</sup>, Tiara Ananda Mantali<sup>4</sup>, Indri R Tula<sup>5</sup>, Sukama Manahapu<sup>6</sup>, Olga Hairun<sup>7</sup>**

<sup>1\*</sup>Prodi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Manado, Kota Manado

<sup>2</sup>Prodi DIII Farmasi, Kota Manado,

<sup>3</sup>Prodi S1 Keperawatan, Kota Manado.

<sup>1\*</sup>miftahulafialantapa24@gmail.com, <sup>2</sup>alyaluthfiani@gmail.com, <sup>3</sup>tiamantali2002@gmail.com,

<sup>4</sup>indritula1705@gmail.com, <sup>5</sup>manahapusukma@gmail.com, <sup>6</sup>olgahairun08@gmail.com,

**Article History:**

Received: March 28<sup>th</sup>, 2023

Revised: April 15<sup>th</sup>, 2023

Published: April 20<sup>th</sup>, 2023

**Abstract:** *The lack of cleanliness and concern for the environment has had a profound impact on the community, including at SMK N MOTONKAD. The school community can be affected by such impacts as environmental pollution, the smell of unpleasant garbage, and it can spoil the view of the school environment. Through the UNNIMAN KKN program by implementing the JOMBLO Movement (Friday Sports Cleaning the School Environment) it is hoped that it will be able to help and rebuild a sense of concern for the school community for environmental health. This can be done by implementing the Singles Movement (Friday Sports Cleaning the School Environment) every week. Apart from that, the SINGLE movement (Friday Sports Cleans the School Environment) is expected to help the school community in maintaining physical health by implementing sports activities, even if only once a week.*

**Keywords:** *Health, Environmental Cleanliness, Sport*

**Abstrak**

Kurangnya kebersihan dan kepedulian terhadap lingkungan berdampak besar bagi masyarakat, termasuk di SMK N MOTONKAD. Warga sekolah dapat terkena dampak seperti pencemaran lingkungan, bau sampah yang tidak sedap, dan dapat merusak pemandangan lingkungan sekolah. Melalui program KKN UNNIMAN dengan melaksanakan Gerakan JOMBLO (Jum'at Olahraga Membersihkan Lingkungan Sekolah) diharapkan dapat membantu dan membangun kembali rasa kepedulian warga sekolah terhadap kesehatan lingkungan. Hal ini dapat dilakukan dengan melaksanakan Gerakan Jomblo (Jum'at Olahraga Membersihkan Lingkungan Sekolah) setiap minggunya. Selain itu, gerakan JOMBLO (Jum'at Olahraga Membersihkan Lingkungan Sekolah) diharapkan dapat membantu warga sekolah dalam menjaga kesehatan jasmani dengan melaksanakan kegiatan olahraga meskipun hanya dilakukan seminggu sekali.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Kebersihan Lingkungan, Olahraga

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan satu kesatuan yang utuh, untuk meningkatkan kesehatan harus didukung perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, 2019).

Seringkali kita melihat slogan (Banner, Spanduk, Baliho) di berbagai tempat terutama di sekolah, yang isinya mengajak kita untuk menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan. Akan tetapi slogan tadi tidak kita pedulikan, slogan tadi fungsinya hanya seperti hiasan belaka, padahal isi dari sebuah slogan sangat penting bagi kita. Banyak slogan yang mengajak kita untuk menjaga kebersihan Lingkungan. Namun kenyataannya, kita masih membuang sampah sembarangan (Jujun, 2002). Penjagaan kesehatan lingkungan dapat dimulai dari lingkungan yang paling kecil, misalnya lingkungan sekolah dan meluas ke lingkungan sekitar. Jika lingkungan kita bersih dan sehat maka kita mempunyai harapan terhindar dari penyakit berupa bakteri dan virus (Tabi'in, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh siswa/siswi. Siswa/siswi dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Perilaku hidup bersih dan sehat menggabungkan dasar-dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan, serta berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang direkomendasikan (Giles, 2011)

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan yang lambat laun bisa ditingkatkan. Kendala yang ada pada masyarakat khususnya siswa/siswi, antara lain belum terbiasanya mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal, hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman dan kebiasaan lingkungan setempat yang menganggap segala sesuatu yang selama ini dilakukan adalah wajar meskipun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih dan sehat, seperti membuang sampah sembarangan dan kurangnya melakukan aktifitas jasmani (Julianti, Nasirun, & Wembrayarli, 2018).

Pada masa sekarang, tentunya perilaku hidup bersih dan sehat juga lebih diperhatikan dan dilaksanakan. Kebiasaan yang mengarah pada perilaku hidup bersih dan sehat harus sering diterapkan, seperti membuang sampah pada tempatnya, rajin membersihkan lingkungan dan melakukan olahraga secara teratur. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan solusi terbaik sebagaiantisipasi dini yang harus dilakukan. Mencegah lebih baik daripada mengobati, itulah slogan yang biasa kita dengar. Bagaimanapun dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, itu berarti kita sudah berusaha melakukan upaya pencegahan (Coleman, N. And Kaushal, N. 2021).

Berdasarkan beberapa permasalahan yang sudah disampaikan di atas, perlu dikaji agar diketahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat siswa/siswi SMK N MOTONGKAD saat ini. Pentingnya perlu diketahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat dari para siswa/siswi iniagar

dapat menggambarkan kondisi yang terjadi dan dapat dilakukan perbaikan karena bagaimanapun juga mereka adalah agen perubahan ke arah yang lebih baik.

## **METODE**

Metode pelaksanaan program KKN yang kami lakukan meliputi jalan sehat dipagi hari bersama dewan guru dan siswa/siswi SMK N MOTONGKAD dari jam 06.00-07.00, setelah jalan sehat mahasiswa KKN beserta guru dan siswa/siswi SMK N MOTONGKAD melanjutkan senam di lingkungan sekolah pada jam 07.30-08.30, adapun senam di lakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran badan, setelah selesai melakukan kegiatan senam dilanjutkan dengan melakukan kegiatan pembersihan lingkungan sekolah pada jam 08.30-09.30. Adapun beberapa manfaat dari KKN ini adalah:

1. Meningkatkan kesehatan dan kebersihan pada masyarakat yang ada di lingkungan sekolah.
2. Meningkatkan kualitas hidup sehat pada masyarakat di sekolah.

## **HASIL**

Dari hasil kegiatan ini, maka diketahui bahwa pada dasarnya Kepala Sekolah dan para Tenaga Pengajar menginginkan suatu sistim kebersihan lingkungan yang lebih baik dan teratur yang dapat membuat sekolah ini menjadi lebih bersih dan aman. Tidak seperti saat ini, lokasi sekolah menjadi kotor dimana-mana dan tidak terurus. Maka dari itu Gerakan JOMBLO adalah suatu solusi untuk menciptakan kondisi sekolah yang lebih Bersih, Indah dan aman serta mampu menciptakan partisipasi, gotong royong antar siswa/siswi dan tenaga pengajar demi terciptanya kualitas hidup yang lebih baik.



**Gambar 1. Rapat Penyusunan Program Kerja**



**Gambar 2. Pelaksanaan Semikolah**

## **PEMBAHASAN**

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya, debu, sampah, dan bau. Di zaman modern, setelah Louis Pasteur menemukan proses penularan penyakit atau infeksi disebabkan oleh mikroba, kebersihan juga berarti bebas dari virus, bakteri patogen, dan bahan kimia berbahaya. Kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan higiene yang baik. Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri agar sehat dan tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain (Nasution, 2003).

Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit. Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya dapat dilakukan oleh semua jenjang usia, karena tidak hanya pada usia tertentu saja seseorang harus menjaga kesehatannya. Gangguan kesehatan dapat menyerang siapa saja yang memiliki perilaku hidup yang kurang baik (Tantowi, 2008).

Kasus-kasus yang menyangkut masalah kebersihan lingkungan setiap tahunnya terus meningkat. Problem tentang kebersihan lingkungan yang tidak kondusif dikarenakan masyarakat sekolah yang selalu tidak sadar akan pentingnya kebersihan lingkungan. Tempat pembuangan sampah tidak dipergunakan dan dirawat dengan baik. Akibatnya dapat menyebabkan masalah pencemaran lingkungan dan mengganggu pemandangan lingkungan sekolah (Andi Arifuddin, 2018). Lalu bagaimana cara yang mudah untuk menjaga kebersihan lingkungan? Berikut tatacara menjaga kebersihan lingkungan yang dapat siswa/siswi terapkan disekolah.

1. Dimulai dari diri siswa/siswi itu sendiri dengan cara memberi contoh kepada siswa/siswi lain bagaimana menjaga kebersihan lingkungan.
2. Selalu melibatkan tokoh yang berpengaruh seperti kepala sekolah dan tenaga pengajar untuk memberikan pengarahan kepada siswa/siswi akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.
3. Perbanyak tempat sampah di sekitar lingkungan sekolah.
4. Pekerjakan petugas kebersihan lingkungan atau membuat jadwal kebersihan untuk para siswa/siswi.
5. Atur jadwal kegiatan kerja bakti untuk membersihkan lingkungan sekolah secara bersama-sama seperti Gerakan JOMBLO (Jum'at Olahraga Membersihkan Lingkungan Sekolah).

## **KESIMPULAN**

Dari uraian Kegiatan KKN Universitas Muhammadiyah Manado yang dilakukan selama 17 hari dari tanggal 20 Februari sampai tanggal 8 Maret dapat diambil Kesimpulan bahwa adanya Kesadaran Individu dan Seluruh Masyarakat Sekolah begitu penting dalam menjalankan perubahan pada masalah kebersihan lingkungan, baik terhadap lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu Gerakan JOMBLO yang dilakukan dengan melibatkan partisipasi seluruh masyarakat sekolah secara gotong royong ini dapat membawa kearah kualitas kehidupan yang lebih baik, teratur dan tertata. Kepala sekolah dan para tenaga pengajar yang ada disekolah sangat setuju dengan adanya gerakan ini dan harapan mereka dengan adanya Gerakan JOMBLO ini lebih dapat menyadarkan siswa/siswi, tentang perlunya menjaga kebersihan Lingkungan.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Manado, Perangkat desa Motongkad Kecamatan Motongkad, Mitra KKN, Kepala Sekolah SMK N Motongkad, Staf Dewan Guru SMK N Motongkad, Dosen Pembimbing Lapangan serta segala pihak terkait yang telah memberi dukungan terhadap program ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Andi Arifuddin Iskandar, 2018. “*Pentingnya Memelihara Kebersihan dan Keamanan Lingkungan SecaraPartisipatifDemi Meningkatkan Gotong Royong dan Kualitas Hidup*”.Jurnal Ilmiah Pena Vol.1 No. 1.
- Coleman, N. andKaushal, N. (2021) : *ImplicationsforPhysicalActivity, HealthDisparities, andHealth Equity*, 0(0), pp. 1–14. doi: 10.1177/15598276211029222.
- Giles, E. L. (2011). “*Disaggregating Young Adults ’ KnowledgeofHealthy Lifestyle Practices Centre forRuralEconomyDiscussion Paper Series*”No . 30. (30), 1–30.
- Jujun, Surya Sumantri. 2002. “*Filsafat Ilmu*”. Jakarta: Sinar Harapan.
- Julianti, R., Nasirun, M., &Wembrayarli, W. (2018). “*Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah*”. Jurnal Ilmiah Potensia, 3(1), 256525. <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Kriswanto, E. S. (2019). “*Meningkatkan Derajat Kesehatan Generasi MudaMelalui Olahraga Alternatif Sebagai Gaya Hidup Sehat*”. Proceedings Seminar Nasional Keolahragaan.
- Nasution S. 2003. *Metode Research; Penelitian Ilmiah*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Tantowi, 2008. “*Kegiatan Kebersihandan Keamanan Lingkungan*”, Jakarta : Bina Aksara.
- Tabi’in, A. (2020). “*Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini*”. JEA (Jurnal Edukasi AUD), 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Walsh, R. (2011). “*Lifestyle and mental health*”.*American Psychologist*,66(7),579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>