

WUNY

WACANA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MAJALAH ILMIAH POPULER

Pendidikan, Teknologi, Kesehatan, dan Budaya

ISSN : 0126-3854

Terbit 4 (empat) kali dalam setahun

Bulan Maret, Mei, Agustus, dan November

PENANGGUNG JAWAB:

Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro

KETUA PENYUNTING:

Dr. Sudaryanto, M.Pd.

SEKRETARIS PENYUNTING:

Pardjono, Ph.D.

PENYUNTING:

Sukidjo, M.Pd. - Dr. Sugeng Bayu Wahyono. - Sumaryadi, M.Pd.

Crys Fajar Partana, M.Si. - Yuliaty, M.Kes.

Djihad Hisyam, M.Pd. - Agus Partawibawa, M.Pd.

Suryanto, M.Kes.

PEMBANTU PENYUNTING:

Dra. Muasih - Dra. Indarti,

G. Heru Sutrisno, S.IP. - Rusdiyanto, S.Pd.

Yudiyati - Widiyanto

DESAIN COVER:

Zulfi Hendri

TATA ARTISTIK:

Majaji

SEKRETARIAT:

Suprpto - Ganjar Tiyono - Hidayati

ALAMAT REDAKSI:

LPM-UNY Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telpon (0274)556790 pes.233, 359 Fax. (0274) 550838

PENERBIT:

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat

Universitas Negeri Yogyakarta

PERCETAKAN:

Unit Percetakan dan Penerbitan

Universitas Negeri Yogyakarta

STT No. 22/SK/Dirjen PFG/STT

Tanggal 26 Oktober 1976

MOTTO : *Memberdayakan masyarakat melalui berbagai kajian pendidikan, teknologi, kesehatan, dan budaya yang mempunyai implikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.*

Isi a tiket menjadi tanggung jawab penulis

DAFTAR ISI

Wacana Universitas Negeri Yogyakarta

Majalah Ilmiah Populer

Pendidikan, Teknologi, Kesehatan, dan Budaya

Edisi November 2004

Daftar Isi	<i>i</i>
Pendidikan:	
▪ Kiat Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Tepat Waktu <i>Oleh Sumantri</i>	<i>1</i>
▪ Ketika Pendidikan Tidak Lagi Berpihak Kepada Golongan Ekonomi Lemah	<i>7</i>
<i>Oleh Sarno Wibowo</i>	
▪ Menyoal Gizi dan Kualitas Pendidikan	<i>15</i>
<i>Oleh Ida Ayu Sayogyani</i>	
▪ Teknik Konservasi Burung dan Peluangnya di Lingkungan Kampus UNY	<i>19</i>
<i>Oleh Yuni Wibowo</i>	
Teknologi:	
▪ Tips Membuat Kompos Yang Murah dan Higienis	<i>25</i>
<i>Oleh H. Yulipriyanto</i>	
▪ Minyak Atsiri Sebagai Komponen Utama Bukan Pembuat "Flavour" dan "Fragrance" Untuk Industri Flavour dan Fragrance di Indonesia	<i>31</i>
<i>Oleh Dyah Purwaningsih</i>	
▪ Teknik Dasar Membordir	<i>37</i>
<i>Oleh Emy Budiastuti</i>	
Kesehatan:	
▪ Hidup Sehat Sebagai Wahana Penyiapan Sumber Daya Manusia Berkualitas	<i>44</i>
<i>Oleh Tutik Rahayu</i>	
▪ Ketika Teror "Anthrak" Mencekam Bogor	<i>49</i>
<i>Oleh Heru Nurcahyo</i>	
Budaya:	
▪ Lebaran Bukan Kebudayaan Milik Umat Islam Semata	<i>54</i>
<i>Oleh Sudaryanto</i>	

Hidup Sehat Sebagai Wahana Penyiapan Sumber Daya Manusia Berkualitas

Tutiek Rahayu

Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Biologi FMIPA UNY

Pendahuluan

Kemajuan dan perkembangan dunia dewasa ini membuktikan bahwa keunggulan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya. Sumber daya manusia (SDM) yang memiliki pengetahuan, produktivitas, bahkan inovasi kewirausahaan merupakan modal dasar yang perlu disiapkan untuk mencapai regenerasi yang tepat. Regenerasi yang tepat dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur.

Pemasyarakatan hidup sehat sudah selalu dilaksanakan pemerintah dengan berbagai cara, baik secara aktif maupun pasif. Namun kualitas SDM kita menurut UNDP masih sangat rendah yaitu pada posisi 105 dari 174 negara di dunia (Sujudi, 2000).

Terciptanya SDM yang berkualitas salah satunya ditentukan oleh faktor manusia, namun peran aktif pemerintah juga masih sangat diperlukan. Peran manusia sendiri akan efektif dan efisien bila manusia Indonesia membiasakan diri hidup sehat, mulai dari lingkup terkecil yaitu individu atau pribadi dan keluarga menuju lingkup yang lebih besar yaitu lingkungan masyarakat sehingga terbentuk generasi penerus yang bermartabat.

Hidup Sehat

Kemajuan dunia di bidang pengetahuan, teknologi, dan komunikasi menunjukkan bahwa pendapat dunia itu kecil dapat kita rasakan. Modernisasi dalam segala hal mewarnai kehidupan, baik dalam pribadi, keluarga, masyarakat maupun dan bangsa. Menurut Hanafi (1985), masyarakat modern mempunyai ciri-ciri spesifik, yaitu bersikap positif terhadap perubahan; teknologinya sudah maju dengan pembagian kerja yang kompleks; pendidikan dan ilmu pengetahuan dinilai tinggi; hubungan sosial

lebih bersifat emosional; pandangan masyarakatnya kosmopolit dan anggota sistem sosialnya mampu berempati (Sumaryanto, 1996).

Kemampuan berintegrasi dengan masyarakat modern merupakan kebutuhan yang perlu disiapkan sejak dini dan terus menerus sehingga menjadi kebiasaan yang baik, sehat dan aman. Optimalisasi otak dengan hidup sehat akan menghasilkan manusia-manusia berbudi luhur, tangguh, cerdas, trampil, mandiri, setiakawan, kerja keras, produktif, kreatif, inovatif, berdisiplin serta berorientasi ke masa depan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik dan berperadaban (Kushartanti, 2004).

SDM yang berkualitas memiliki tujuh dimensi yaitu ketaatan pada prinsip moral dan norma agama; efisiensi waktu, tenaga dan biaya; persatuan bangsa; pengembangan diri dan orientasi ke masa depan; sikap sosial dalam hubungan antar manusia; kemandirian dan pengendalian.

Secara simbolik manusia Indonesia harus memiliki jiwa perahu tradisional "PINISI" yang mampu menghadapi segala rintangan dan hadangan. "PINISI" di sini adalah :

1. PIN : Pribadi yang mantap
2. I : Ilmu yang tinggi
3. S : Tubuh yang sehat
4. I : Iman yang kuat (Depkes, 1991 dalam Sumaryanto, 1996)

Menurut sunah Nabi Muhammad, S.A.W. budaya hidup sehat mulai dari pribadi akan meluas ke keluarga, masyarakat, dan bangsa. Untuk hidup sehat kita harus : makan makanan bergizi, bekerja, istirahat, dan berolahraga dalam rangka ibadah. Menurut Dryden (2001) terdapat 10 hukum dasar otak, yaitu :

1. otak menyimpan informasi dalam sel-sel sarafnya,
2. otak mempunyai komponen untuk menciptakan kebiasaan dalam berpikir dan berperilaku,
3. otak menyimpan informasi dalam bentuk kata, gambar, dan warna,
4. otak tidak membedakan fakta dan ingatan. Otak bereaksi terhadap ingatan sama persis dengan reaksinya terhadap fakta,
5. imajinasi dapat memperkuat otak dan mencapai apa saja yang dikehendaki,
6. konsep dan informasi dalam otak disusun dalam bentuk pola-pola.

7. alat indra dan reseptor saraf menghubungkan otak dengan dunia luar. Latihan indra dan latihan fisik dapat memperkuat otak,
8. otak tak pernah istirahat. Ketika otak rasional kelelahan dan tidak dapat menuntaskan pekerjaan, otak intuitif akan melanjutkannya,
9. otak dan hati berusaha dekat. Otak yang diasah terus-menerus akan menjadi semakin bijak dan tenang,
10. kekuatan otak juga ditentukan oleh makanan fisik yang diterima otak (Kushartanti, 2004).

Untuk menggunakan otak secara optimal perlu hidup sehat. Hidup sehat akan merawat dan memelihara tubuh sehingga dapat berkarya secara maksimal.

Upaya Meningkatkan Hidup Sehat

Secara rinci hidup sehat dapat dicapai dengan :

1. Makan makanan bergizi

Kesehatan erat hubungannya dengan gizi yang dikonsumsi seseorang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat dipakai sebagai acuan untuk mendapat makanan bergizi yang memadai untuk hidup sehat. Adapun pedoman tersebut adalah sebagai berikut : makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi, makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, batas konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, gunakan garam beryodium, makanlah makanan sumber zat besi, berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan, biasakan makan pagi, minumlah air bersih dan aman serta cukup jumlahnya, lakukan kegiatan fisik secara teratur, hindari minum minuman beralkohol, makanlah makanan yang aman bagi kesehatan dan bacalah label pada makanan yang dikemas (Depkes RI, 1996).

Empat sehat lima sempurna dapat digunakan sebagai acuan dasar dan mudah dalam memilih menu makanan yang sehat dan seimbang. Namun apabila kondisi ekonomi tidak memungkinkan untuk mendapatkan bahan makanan yang relatif mahal, penganekaragaman bahan makanan nabati akan mengganti fungsi bahan makanan hewani sebagai sumber zat-zat tertentu yang esensial (Yuliaty, 1995).

2. Pengaturan Waktu yang Tepat

Pengaturan waktu yang baik bagi seseorang akan meningkatkan produktivitas-nya. Secara garis besar pembagian waktu hanya ada dua, yaitu waktu untuk bekerja dan beristirahat. Proporsi pembagian antara keduanya memerlukan berbagai pertimbangan sesuai dengan kondisi seseorang, mengingat volume bekerja antara orang satu dengan yang lainnya belum tentu sama. Oleh karena itu dalam menentukan lamanya waktu untuk beristirahatpun setiap orang pasti berbeda, yang penting adalah bagaimana setiap individu dapat menikmati waktu istirahatnya, sehingga setelah beristirahat diperoleh kembali kondisi yang siap untuk melakukan aktifitas (Sumaryanto, 1996).

3. Berolahraga

Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik menuju ke kehidupan yang serasi, seiaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati. Dalam berolahraga, menurut Sumaryanto yang mengutip Kosasih (1985) harus memperhatikan faktor-faktor yaitu :

- a. intensitas latihan : setiap latihan hendaknya mencapai *training zone* yaitu 80% dari denyut nadi maksimal (DNM) sedangkan untuk mengetahui DNM seseorang memakai rumus $220 - \text{umur}$ (dalam tahun),
- b. lamanya latihan : yaitu antara 40 – 45 menit harus dipertahankan masuk *training zone*,
- c. frekuensi latihan : setiap minggu paling sedikit 3 kali tapi akan lebih baik apabila mar:pu 4 – 5 kali seminggu.

Penutup

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan hidup sehat dapat sebagai langkah awal peningkatan kualitas sumber daya manusia. Untuk hidup sehat kita harus makan makanan yang bergizi, mengatur waktu secara tepat dan berolahraga sesuai kondisi tubuh dengan memperhatikan intensitas, lama, dan frekuensi latihan.

Daftar Pustaka

- Depkes RI. 1996. *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta. Direktorat Kesehatan Republik Indonesia.
- Kushartanti, B.M.W. 2004. *Optimalisasi Otak Dalam Sistem Pendidikan Berperadaban*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sujudi, A. 2000. *Sambutan Menteri Kesehatan dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VII*. Jakarta. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Sumaryanto. 1996. *Pemasyarakatan Hidup Sehat dan Penyiapan Regenerasi Yang Tepat Menuju Terciptanya Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas*.