



Ardhika Falaahudin, S.Pd.Jas., M.Or.

MENUJU DESA YANG LESTARI

KKN-PPM
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
XXXVI



MENUJU DESA YANG LESTARI

Ardhika Falaahudin, S.Pd.Jas., M.Or.

Kontributor :

Titan Ramadhan | Angga Prawira | Kholil Azhari
Aditya Sahrul Akbar | Titin S. Evilda | Alif Laila
Imam Edwin Hasym | Fransiska Ngongo |
Izzati Adzkie Sativa | Bagas Gilang Pangestu



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2021

MENUJU DESA YANG LESTARI

vi + 77 hlm.; 14 x 20 cm

ISBN: 978-623-316-162-6

Penulis : Ardhika Falaahudin...[et al.]
Editor : Luky Kurniawan, M.Pd.,
Agustinus Hary Setyawan, S.Pd., M.A. &
Agus Setyoko, S.TP., M.Sc.
Tata Letak : Angga Prawira
Desain Sampul : Kholil Azhari

Cetakan 1 : Juni 2021

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektrik mau pun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan serta melipahkan berkat, kesehatan dan keselamatan kepada kami. Sehingga kami dapat menyelesaikan Buku terkait dengan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) dengan Baik.

Buku ini kami susun sebagai hasil dari kegiatan KKN-PPM di Dusun Taruman, Desa Umbulsari, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah.

Tujuan dari buku yang kami susun ini adalah agar orang lain dapat mengetahui kearifan lokal desa dan menyadari pentingnya memberikan pengetahuan baru kepada orang-orang tanpa memandang usia, serta menumbuhkan kreativitas dan kesadaran warga yang berada didalamnya.

Dengan terselesaikan Buku ini, kami ucapkan terima kasih kepada para pihak yang terkait, diantaranya:

1. Bapak Budi Santoso selaku kepala Desa Umbulsari, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah.
2. Tokoh masyarakat serta pemuda-pemudi di Dusun Taruman.

Kami menyadari bahwa dalam membuat buku ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis sangat menerima kritik serta saran dari semua pihak untuk dapat menyempurnakan buku ini.

Magelang, 24 Februari 2020

Ardhika Falaahudin
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Tahun 2020

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
Taruman Kampung Iklim nan Ramah Lingkungan	1
Setitik Pengetahuan Melalui Jendela Dunia	6
Cerminan Harapan dalam Pesta Siaga.....	11
Bekal Pengetahuan untuk Menghadapi Segala Tantangan	17
Bukan Sekedar Sampah Biasa	26
Outbond dan Outdoor Learning Anak-Anak	32
Seminar Kesehatan yang Menyehatkan.....	41
LAMPIRAN	58

Taruman Kampung Iklim nan Ramah Lingkungan

Dusun Taruman merupakan bagian dari Desa Umbulsari, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah. Kecamatan Windusari terdiri dari 20 desa. Desa ini berjarak sekitar 3 km dari Pusat Pemerintahan Kecamatan, 15 km dari Ibukota Kabupaten Magelang dan 70 km dari Ibukota Provinsi. Pusat pemerintahannya berada di Desa Windusari, Kecamatan Windusari.

Dusun Taruman memiliki topologi berupa persawahan dan pegunungan menjadikan mayoritas warga Dusun Taruman bekerja sebagai Petani. Perjalanan dari Kota Magelang menuju Dusun Taruman cukup ditempuh dalam waktu satu jam. Medan yang ditempuh pun cukup mudah, Jalan menuju Dusun Taruman sudah berupa jalanan aspal. Jalan naik turun, berliku – liku sembari dihiasi pemandangan yang sangat indah nan asri berupa persawahan. Pemandangan begitu istimewa ketika pagi hari yang begitu cerah dimana gunung – gunung gagah berdiri begitu memukau yaitu Gunung Merapi, Merbabu, Andong dan . Selain itu Dusun Taruman juga terletak di kaki Gunung Sumbing, hal ini menyebabkan suhu di kawasan ini termasuk sejuk. Udara pagi begitu menyegarkan karena tak begitu tercemari oleh polusi. Hamparan persawahan selalu berhasil menenangkan hati dan pikiran. Hijau tanaman padi, tanaman ketela dan berbagai sayur – sayuran yang begitu segar berhasil menyegarkan dan memanjakan setiap insan yang melewatinya.

Dari segi perekonomian, mayoritas penduduk Dusun Taruman bekerja sebagai petani. Tidak hanya padi, berbagai sayur – sayuran pun banyak dihasilkan. Dikarenakan kondisi wilayah yang termasuk pengunungan dan jaraknya yang tidak terlalu jauh dari Kota Temanggung menyebabkan pasokan sayur – sayuran ke Dusun Taruman begitu melimpah. Berbagai sayur – sayuran dapat dengan mudah didapatkan baik di pasar sekitar maupun warung – warung. Selain itu banyak pedagang keliling yang menjual sayuran segar. Semua barang yang dijual tergolong dalam harga yang murah, kualitasnya juga cukup baik. Selain itu di sekitar Dusun Taruman juga banyak lahan yang ditanami ubi jalar madu yang rasa serta aromanya hamper menyerupai ubi jalar madu yang berasal dari Cileumbu, Jawa Barat.

Jika dilihat dari segi keagamaan, penduduk Dusun Taruman semuanya beragama Islam. Namun demikian, masyarakat terbagi menjadi dua golongan yaitu Muhammadiyah dan Nahdatul Ulama (NU). Masing – masing golongan memiliki kegiatan rutin setiap minggunya berupa pengajian bersama, misalnya yasinan dan tadarusan. Di Dusun Taruman terdapat dua masjid untuk dua golongan tersebut. Masjid Muhammadiyah terletak paling dekat dengan Jalan masuk utama Dusun Taruman, sedangkan masjid Nahdatul Ulama terletak di bagian belakang dusun. Meski demikian, masyarakat Dusun Taruman hidup dengan rukun, aman dan damai. Tidak pernah ada perselisihan yang terjadi diantara kedua golongan tersebut. Selain itu, untuk anak usia sekolah dasar terdapat TPA (Tempat Pembelajaran Al Qur'an) yang kegiatannya berlangsung setiap sore hari pukul 16.00 WIB kecuali hari Kamis. Masyarakat pun begitu taat dalam ibadah, terlihat ketika adzan berkumandang di masjid seketika para masyarakat pun berbondong-bondong berjalan menuju masjid untuk melaksanakan shalat bersama. Berbagai kegiatan agama

dan kebersamaan tersebut menjadikan Dusun Taruman terasa begitu meneduhkan karena masyarakatnya yang terhitung cukup agamis.

Dusun Taruman juga memiliki perkumpulan masyarakat yang terhitung cukup aktif dan produktif diantaranya PRISTA (Perkumpulan Remaja Islam Taruman) dan Perkumpulan Pemuda. Untuk PRISTA sendiri beranggotakan para warga yang memiliki rentang usia SMP sampai dengan SMA. Sedangkan untuk Perkumpulan Pemuda beranggotakan masyarakat yang berusia 25 tahun ke atas. Meski terdapat dua kelompok, bukan berarti para warga menjadi terpecah belah. Justru kedua perkumpulan tersebut sangat kompak dan saling berkordinasi dalam berbagai kegiatan. Terbukti dalam setiap kegiatan yang diadakan di Dusun Taruman, kedua perkumpulan tersebut selalu berkontribusi dan saling berkoordinasi untuk mensukseskan setiap acara yang ada. Salah satu bukti kekompakan dan kesuksesan PRISTA dan Perkumpulan Pemuda dapat dilihat betapa asri, indah dan tertatanya Dusun Taruman.

Dari segi psikologis, Dusun Taruman termasuk dalam dusun yang memiliki warga dengan kesehatan mental yang baik. Sejauh ini belum pernah ada ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) ataupun kasus – kasus yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat di Dusun Taruman. Bahkan kasus – kasus kekerasan sekalipun belum pernah ditemukan di Dusun Taruman. Masyarakat Dusun Taruman hidup dengan aman dan damai. Kesehatan mental masyarakat yang baik juga ditunjang karena kegiatan agama yang sangat baik. Kesadaran masyarakat akan pendidikan pun sangat menunjang kesehatan mental masyarakat. Mayoritas masyarakat Dusun Taruman telah mengenyam bangku sekolah dan kebanyakan telah mencapai SLTA/ sederajat. Untuk kegiatan lainnya, terdapat kegiatan rutin untuk ibu – ibu di

Dusun Taruman berupa pertemuan PKK (Perberdayaan Kesejahteraan Keluarga) yang rutin diselenggarakan tiap bulannya. Semua kegiatan itu selain menambahkan kekompakan juga meningkatkan kesehatan mental.

Dilihat dari sisi lain berupa pengairan, sumber air Dusun Taruman berasal dari air yang berasal dari mata air di Gunung Sumbing. Lebih menariknya lagi, Dusun Taruman letaknya berdekatan dengan sumber mata air yang telah terkenal sejak lama yaitu Tuk Umbul yang terletak di Dusun Ngaropoh yang berjarak sekitar 1 km dari Dusun Taruman. Tuk Umbul sendiri merupakan sumber mata air yang berasal dari pancaran air yang keluar dari batu di pinggir sungai. Sumber Air tersebut lalu dirawat dan dikelola dengan baik dengan membuat aliran dengan bambu dengan ruas yang cukup besar supaya alir dapat mengalir dengan pancaran yang teratur. Hal tersebut memudahkan orang – orang mudah untuk mengambil air. Mata air Tuk Umbul telah terkenal di berbagai wilayah bahkan hingga ke ibu kota. Mata Air Tuk Umbul telah diteliti di laboratorium yang berwenang dan hasilnya menunjukkan bahwa air yang berasal dari Tuk Umbul terbukti mengandung banyak mineral yang baik bagi kesehatan tubuh dan sangat layak untuk dikonsumsi bahkan tanpa perlu dilakukan pemasakan terlebih dahulu, sehingga para masyarakat pun banyak yang berasumsi bahwa air dari mata air Tuk Umbul sangat berkhasiat untuk mengobati berbagai macam penyakit. Dengan demikian, secara otomatis para masyarakat Dusun Taruman pun ikut mengonsumsi air tersebut secara teratur bahkan bisa dikatakan semua masyarakat Dusun Taruman menjadikan Mata Air Tuk Umbul sebagai air minum sehari – hari. Meskipun tidak dilakukan pemasakan maupun proses Pendahuluan lain sebelum dikonsumsi, air dari Tuk Umbul terbukti tidak memiliki rasa yang aneh bahkan sangat

menyegarkan. Karenanya tidak hanya masyarakat sekitar yang berduyun – duyun mendatangi mata air tersebut, tapi juga berbagai masyarakat dari luar kota. Mereka bahkan rela mengantri panjang demi mendapatkan air tersebut. Pemandangan keramaian antri tersebut dapat dilihat pada akhir pecan, bahkan tak jarang dapat dijumpai beberapa mobil pick up yang sengaja dibawa masyarakat untuk mengangkut galon – galon yang berisim mata air Tuk Umbul.

Setitik Pengetahuan Melalui Jendela Dunia



Bidang pendidikan yang terstruktur serta terencana yang telah dipersiapkan oleh pemerintah dengan baik. Dibuktikan oleh berdirinya Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo dan TK Taruman yang terletak di Dusun Taruman Umbulsari Magelang Jawa Tengah.

Kegiatan pembelajaran disekolah dimulai pada pukul 07.00 yang selalu diawali dengan berdoa pagi. Dengan wajah yang semangat serta riang mengawali hari mereka, tidak lupa salam dan sapa yang selalu dituturkan kepada Guru yang akan memulai pelaksanaan kegiatan dikelas. Dikarenakan jarak yang cukup dekat dengan rumah mereka yang terletak di Dusun Taruman, mayoritas siswa siswi pergi ke sekolah dengan berjalan kaki walaupun beberapa diantaranya diantar oleh orang tua mereka. Tetapi selalu ada satu persamaan yang terpancar dari wajah mereka, yaitu semangat rasa ingin tahu akan pengetahuan nan ilmu.

Terdapat berbagai fasilitas yang menunjang pembelajaran di sekolah agar peserta didik dapat mempelajari materi pembelajaran dikelas dengan maksimal. Seperti ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang sudah baik, hal tersebut dibuktikan dengan adanya lemari yang berisi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), kursi, meja serta tempat tidur yang disediakan bagi siswa siswi untuk berbaring. Ruang UKS yang terletak di bagian selatan sekolah ini dipersiapkan untuk siswa siswi yang terhambat dikarenakan kurang sehat, cedera ataupun sakit. Tersedianya Lapangan didepan sekolah diharapkan agar peserta didik dapat mengasah ketrampilan motoriknya seperti bermain sepak bola, voli, ataupun bulu tangkis. Selain itu dengan adanya Lapangan di depan sekolah diharapkan dapat menunjang pembelajaran terutama untuk kelas penjaskes yang membutuhkan ruangan terbuka agar peserta didik

dapat melakukan olahraga dengan leluasa. Selain UKS yang terletak dibagian selatan sekolah, terdapat perpustakaan yang diperuntukan bagi siswa guna membaca ataupun mencari buku yang berkaitan dengan materi ajar dikelas. Sayangnya dikarenakan adanya bantuan buku-buku dari pemerintah, membuat perpustakaan sedikit berantakan, serta banyaknya buku yang harus di didata ulang dan diberi label. Hal tersebut membuat siswa siswi di SD Negeri Tinjumoyo sementara tidak dapat memasuki perpustakaan untuk membaca dan belajar. Pada akhirnya hal tersebut menjadi latar belakang bagi kami sebagai salah satu prioritas dikarenakan perpustakaan adalah salah satu unsur yang penting di sekolah untuk menunjang aktivitas siswa siswi dalam memahami bahan ajar, dan pentingnya buku untuk memberikan berbagai pengetahuan baru bagi peserta didik. Dalam melakukan perbaikan perpustakaan, kami memulai dari pendataan buku-buku yang belum diberi label. Melalui kegiatan pemberian label, diharapkan agar buku buku tercatat dengan baik dan menghindari adanya buku yang hilang. Setelah melakukan pencatatan sebagian besar buku yang belum diberi label serta pemberian nomor pada sampul buku, kami menata berbagai macam buku ke rak yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Dikarenakan minimnya guru serta staff yang ada serta administrasi perpustakaan yang masih belum memadai, kami mengambil inisiatif untuk membuat perpustakaan yang berada di SD Negeri Tinjumoyo menjadi lebih baik lagi agar nantinya siswa siswi dapat menggunakan perpustakaan tersebut dengan maksimal dan menunjang pembelajaran dikelas. Untuk memudahkan siswa siswi dalam mencari buku yang ingin dipelajari atau dibacanya, maka dibuatlah kertas berisikan nama serta jenis buku. Pemberian keterangan jenis buku dimulai ketika kami selesai memberikan label pada buku, lalu meletakkannya

sesuai dengan jenis buku pada bagian rak yang telah kami siapkan. Selain itu dengan memberikan keterangan jenis buku pada rak diharapkan dapat mengajarkan siswa untuk menjadi lebih disiplin ketika mereka mengambil atau meminjam buku lalu mengembalikan pada tempat yang semula. Penataan kursi-kursi serta meja yang ada di perpustakaan dan berbagai hiasan dinding yang mulai kami tata rapi agar menarik perhatian siswa siswi agar mengunjungi perpustakaan dan membantu mereka merasa nyaman ketika membaca di area taman bacaan tersebut. Berbagai alat serta media yang tersedia di perpustakaan seperti halnya replika tubuh dan tulang manusia, globe, serta peta dunia kami manfaatkan sebagai dekorasi perpustakaan agar menarik perhatian rasa ingin tahu siswa untuk mempelajarinya. Dengan adanya berbagai alat dan media pembelajaran yang berada di perpustakaan tersebut, kami berharap peserta didik yang mengunjungi perpustakaan dapat menambah wawasan dan juga mengasah kreativitas serta memperdalam pengetahuan mereka akan materi yang berkaitan dengan pembelajaran dikelas.

Setelah menyelesaikan beberapa tugas, pekerjaan serta administrasi di perpustakaan, kami memutuskan untuk membuka dan mempersilahkan siswa siswi yang ingin mengunjungi perpustakaan untuk membaca, ataupun belajar didalam. Semangat serta wajah ceria yang terpancarkan dari wajah siswa siswi di SD Negeri Tinjumoyo membuat rasa lelah kami seolah hilang. Melihat antusias siswa yang bersemangat membaca serta belajar didalam perpustakaan membuat kami merasa bahagia dapat menjadi bagian dari kegiatan pemulihan perpustakaan di SD Negeri Tinjumoyo ini.

Perpustakaan adalah salah satu penunjang keberhasilan peserta didik disekolah dalam mencari ilmu. Selain menambah ilmu pengetahuan, buku buku yang tersedia di perpustakaan adalah jendela dunia bagi siswa untuk menggali lebih banyak wawasan dari berbagai macam buku yang telah mereka baca. Seperti yang diutarakan oleh Sutarno NS (2006:11) yang menyatakan bahwa “Perpustakaan adalah suatu ruangan, bagian dari gedung atau bangunan, atauoun gedung tersendiri, yang berisikan buku- buku koleksi, yang disusun dan diatur sedemikian rupa, sehingga mudah untuk dicari dan dipergunakan sewaktu-waktu diperlukan oleh pembaca”. Dengan adanya taman bacaan atau taman pustaka yang berada di SD Negeri Tinjumoyo, kami percaya bahwa akan ada banyak manfaat yang akan didapatkan dari pihak sekolah maupun dari siswa siswi sendiri.

Cerminan Harapan dalam Pesta Siaga



Pada dasarnya setiap sekolah memiliki kegiatan tambahan setelah pembelajaran materi dikelas selesai, atau kerap disebut kegiatan ekstrakurikuler. Berbagai macam ekstrakurikuler telah disiapkan bagi siswa siswi yang mencari ilmu di SD Negeri Tinjumoyo seperti halnya drumband, les yang diperuntukan untuk kelas 6, ataupun pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan, pengalaman baru serta mengasah soft skill peserta didik disamping mempelajari materi inti dikelas. Bagi sebagian siswa, hal tersebut menjadi kesempatan mereka untuk mempelajari sesuatu yang baru seperti belajar bagaimana bermain drum dengan benar, mengikat berbagai simpul yang mereka tidak ketahui sebelumnya, mempelajari soal- soal yang kemungkinan akan mereka hadapi di ujian nanti, ataupun baris berbaris yang mereka latih untuk berkompetisi pada lomba suatu hari nanti.

Pada tanggal 15 Februari 2020, setiap sekolah dasar pada Kecamatan Windusari mengadakan acara atau lomba yang kerap disebut sebagai “Pesta Siaga”. Dalam kegiatan pesta siaga ini terdapat berbagai macam lomba yang dikompetisikan antar sekolah dasar sebagai contoh hafalan doa yang mana peserta didik diharuskan menghafal berbagai macam doa harian sesuai agama serta kepercayaannya masing masing. “Peraturan Baris Berbaris” atau disingkat dengan “PBB” adalah satu dari sekian banyak lomba yang dikompetisikan pada kegiatan ini yang mana kriteria penilaian dititik fokuskan pada kekompakan, kerapian serta berbagai macam gerakan yang harus dilakukan bagi siswa siswi yang mengikutinya. Selain itu terdapat lomba yang disebut sebagai “Indera” atau “Hafalan Bentuk” dimana peserta lomba diharuskan untuk menyebutkan bentuk yang telah disiapkan oleh panitia satu per satu sesuai dengan urutannya. Berbagai macam

lomba yang ada dalam kegiatan ini membuat kami sebagai kelompok KKN 14 di Dusun Taruman mengambil inisiatif untuk membantu guru-guru mengajar serta membimbing siswa dalam memahami struktur, teknis dan pengetahuan kegiatan pesta siaga ini.

Berbagai macam ekspresi dari siswa siswi dapat ditemui ketika kami mulai mengajar dan membimbing mereka, mulai dari wajah yang lelah, bersemangat, ataupun riang gembira. Untuk sebagian siswa mungkin kegiatan ini membuat mereka sedikit lelah dikarenakan kegiatan pelatihan tersebut dimulai setelah jam pelajaran sekolah selesai pada pukul 12.00 siang. Rasa lelah, lesu ataupun lemas seakan tertutupi oleh semangat dan antusias mereka dalam mengikuti pesta siaga ini seketika memotivasi kami untuk lebih bersemangat dalam membimbing mereka. Mengatur barisan agar menjadi lebih rapi dan lebih tertata, adalah hal pertama yang kami ajarkan pada peserta didik. Barisan yang masih belum juga rapi dan tidak terkondisikan ketika kami mengajar adalah salah satu dari berbagai tantangan yang kami hadapi, tidak membuat dorongan energi kami padam. Ketika satu metode gagal kami mencari berbagai macam cara yang lebih efektif agar peserta didik dapat mengatur barisan menjadi lebih tertata. Memberikan contoh gerakan yang benar ketika mengajar baris berbaris dibandingkan dengan berteriak dan menekankan siswa untuk membuat suatu gerakan serta barisan tanpa memberikan contoh sama sekali, adalah cara yang kami gunakan dalam menyampaikan materi baris berbaris agar menjadi lebih efektif dan efisien. Berteriak atau bahkan memarahi siswa siswi hanya akan membuat mereka tidak bersemangat atau bahkan malas untuk mengikuti kegiatan ini, itulah kenapa kami memberikan contoh gerakan ketika kami mengajar serta selalu memotivasi mereka agar semangat mereka selalu membara dan

tidak kunjung padam. Bagi kami unsur yang sangat penting dalam melakukan pengajar ini adalah memotivasi siswa agar mereka selalu memiliki keinginan kuat untuk melakukan kegiatan ini serta mencapai suatu tujuan yang mereka inginkan. Karena kami percaya dengan motivasi akan selalu meningkatkan semangat belajar mereka seperti yang dinyatakan oleh Mulyasa (2003:112) bahwa motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya tingkah laku kearah suatu tujuan tertentu, peserta didik akan bersungguh-sungguh karena memiliki motivasi yang tinggi seperti halnya seorang siswa akan belajar ketika ada faktor pendorongnya yang disebut sebagai motivasi.

Dari baris berbaris kami pergi ke materi yang Selanjutnya, yaitu pelatihan tentang teknis kereta bola basket. Dalam pembelajaran kereta bola basket, kami menjelaskan tentang teknis serta cara melempar bola ke dalam keranjang yang telah disediakan. Kami memulai teknis pengajaran kereta bola basket dengan cara dalam satu barisan diberikan masing masing satu bola lalu barisan paling depan memegang bola yang diletakan diatas kepala, sedangkan untuk barisan lainnya diletakan diantara perut dan punggung. Setelah itu peserta didik berjalan menuju ke keranjang yang sudah disediakan sebelumnya, lalu melempar bola dengan jarak yang sudah ditentukan. Meskipun beberapa siswa masih belum dapat melempar bola tepat kedalam keranjang, tetapi banyak dari mereka terus mencoba tanpa henti agar dapat memasukan bola tersebut.

Selain baris berbaris berbagai macam kegiatan kami ajarkan untuk peserta didik yang mengikuti pesta siaga ini, seperti halnya indera atau disebut dengan hafalan bentuk. Dalam pengajaran indera, kami melatih peserta didik untuk mengingat berbagai nama bentuk sebagai contoh segitiga, kotak, oval, persegi,

persegi panjang dan lain-lain dengan cara memperlihatkan mereka kertas yang berisikan urutan nomor bentuk benda tersebut lalu memberikan mereka soal berdasarkan nomor nomor bentuk dan mengisinya pada selembar kertas yang sudah disediakan sebelumnya. Reaksi yang ditimbulkan oleh peserta didik cukup unik, dari yang bingung hingga wajah yang berseri-seri seakan tahu akan jawaban soal yang telah kami beri. Dari hasil pelatihan akan indera tidaklah mengecewakan, karena sebagian siswa dapat menjawab dengan benar walaupun beberapa dari mereka masih salah dalam menyebutkan nama bentuk tersebut.

Pada 15 Februari 2020 pukul 06.00, beberapa perwakilan dari anggota KKN Kelompok 14 membantu mengkoordinasi jalannya kegiatan serta mendampingi siswa siswi yang mengikuti pesta siaga di SMK Negeri Windusari. Wajah gugup dan gelisah dapat terlihat dari ekspresi yang mereka timbulkan meskipun tidak semua dari mereka merasakan hal yang sama. Motivasi serta menyemangati adalah hal yang terus kami lakukan agar membuat mereka menjadi lebih percaya diri. Setelah melewati berbagai kegiatan lomba di pesta siaga, akhirnya kami sampai pada penghujung acara tersebut yaitu pengumuman hasil pemenang kegiatan lomba pesta siaga.

“Kekalahan adalah cara dari Tuhan untuk mengajarkan kita untuk terus berjuang” adalah kata yang kami ujarakan untuk peserta didik yang kami ajar untuk menerima kekalahan dengan lapang dada. Dengan selangkah harapan yang selalu maju, setidaknya banyak sekali pengalaman yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan pesta siaga ini. Seperti halnya cahaya harapan yang selalu membawa mereka kedepan, yang selalu menemani mereka dilautan keputusasaan.



Bekal Pengetahuan untuk Menghadapi Segala Tantangan



Ki Hajar Dewantara pernah menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Maksudnya adalah pendidikan adalah suatu kodrat yang ada pada peserta didik agar menjadi manusia dan anggota masyarakat yang dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan hidup setinggi-tingginya. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah salah satu tiang yang penting, yang harus didirikan secara dini terutama pada anak-anak.

Posko belajar adalah salah satu dari berbagai kegiatan yang kami buat untuk mengisi waktu luang kami dengan bermanfaat bagi anak-anak di Dusun Taruman. Bagi sebagian anak-anak, posko belajar ini adalah suatu kesempatan yang besar bagi mereka untuk mendapatkan pelajaran, pengalaman ataupun ilmu pengetahuan yang baru, yang mereka belum ketahui sebelumnya. Dengan semangat yang begitu hebat, mereka pun datang ke posko belajar yang baru kami dirikan pada hari kedua KKN setelah penerjunan. Dengan kegiatan pembelajaran dilaksanakan pada pukul 18.00 atau lebih tepatnya setelah mereka selesai melakukan shalat maghrib, hal tersebut dikarenakan kami tidak ingin mengganggu waktu ibadah mereka. Wajah-wajah baru yang diselimuti dengan rasa gugup dan cemas membuat kami sadar bahwa mereka masih merasa malu dan tidak percaya diri dengan kegiatan pertama kami yaitu perkenalan diri antara mahasiswa dan anak-anak. Sadar akan hari pertama pembelajaran di posko belajar, kami membuat aktifitas ajar-mengajar menjadi lebih santai dan menyenangkan agar anak-anak dapat mengenali satu sama lain dengan kami. Berbagai pertanyaan dilontarkan oleh mereka seperti berapa umur kami, dari mana kami berasal bahkan pertanyaan yang menggelikan pun dituturkan oleh mereka membuat tawa kami pun tak tertahankan. Kegiatan yang

mengundang tawa itu terkadang kami sisipkan dengan berbagai materi pelajaran yang berhubungan dengan sesi tanya-jawab antara anak-anak dengan tim KKN Kelompok 14, sebagai contoh kami memberikan pertanyaan mengenai berbagai nama daerah serta provinsi yang ada di Indonesia, menanyakan mereka tentang perkalian serta pembagian terkait dengan materi Matematika yang sudah mereka pelajari di Sekolah, ataupun kami mengenalkan sedikit tentang beberapa kosa kata dalam Bahasa Inggris yang mereka ketahui.

Memasuki minggu kedua, anak-anak sudah dapat beradaptasi dengan sangat baik dengan kami. Anak-anak yang semula datang ke posko belajar berjumlah 8 meningkat menjadi 12 hingga 15 setiap malamnya. Antusias serta semangat yang patut kami apresiasi membuat energi atau tenaga tambahan tersendiri bagi kami, meskipun beberapa dari tim anggota KKN merasa sedikit lelah dikarenakan proker tetap yang harus dijalankan. Seketika rasa lelah itu menghilang dengan sendirinya setelah melihat pancaran wajah riang gembira mereka. Dilatarbelakangi dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan dua Program Studi yang berbeda memberikan bekal bagi dua mahasiswa atau anggota KKN kami untuk menyusun berbagai rencana kegiatan pembelajaran, materi yang akan diajarkan, aktifitas pembelajaran ataupun permainan yang akan kami isi di posko belajar yang berlokasi di Dusun Taruman. Kegiatan pembelajaran kami mulai dengan mengajar Matematika dengan materi bangun datar serta pecahan, dikarenakan anak-anak yang datang ke posko belajar berasal dari kelas 1 hingga 6 SD yang tercampur menjadi satu, kami membuat materi dengan semudah mungkin agar dapat mereka pahami secara maksimal. Reaksi yang ditimbulkan oleh anak-anak mulai dari senang karena dapat mengikuti materi dengan baik, bingung karena masih belum

dapat memecahkan suatu rumus dari soal yang telah diberikan sebelumnya, ataupun berlari kesana kemari untuk menanyakan jawaban dari teman-teman sebayanya. Disaat inilah suasana yang tidak kondusif dan tidak terkontrol muncul, kami menggunakan metode “Tebas Games” atau dapat diartikan sebagai “Tebak Sambil Main Games”. Ketika suasana menjadi ramai dan tidak kondusif yang mana anak-anak kesulitan untuk memecahkan soal yang diberi, kami memberikan clue atau petunjuk untuk memecahkan suatu soal sambil bermain games atau permainan agar anak-anak dapat menjadi lebih bersemangat dan membuat suasana menjadi lebih terkontrol serta kondusif. Terbukti dengan cara ini pembelajaran di posko belajar menjadi lebih santai dan tertata, meskipun waktu sudah menunjukkan pukul malam. Matematika tidaklah satu-satunya materi pembelajaran yang kami beri pada anak didik kami, Bahasa Inggris adalah materi Selanjutnya yang kami sediakan bagi mereka. Dalam pembelajaran Bahasa Inggris, kami memfokuskan pada “Vocabulary” atau “Kosa Kata” yang mana akan memperdalam dan memperkaya kosa kata mereka. Kegiatan dalam memperdalam kosa kata kami menggunakan teknik “*Guess The Pictures and Draw It Again*” dimana peserta didik akan diberikan gambar yang bersikan kosa kata dalam Bahasa Inggris, lalu mereka akan menebak arti kosa kata tersebut serta menggambar ulang. Hal tersebut bertujuan untuk mengasah imajinasi, kreativitas anak-anak dengan cara menggambar ulang gambar tersebut. Ketika mereka menggambar ulang gambar yang berisikan kosa kata Bahasa Inggris akan memudahkan anak-anak dalam mengingat apa arti atau makna dari kata tersebut. Kegiatan pembelajaran Bahasa Inggris tidak selalu berisikan tentang kosa kata, tata Bahasa ataupun keterampilan berbicara ataupun menulis. Terkadang kami memutarakan video atau film Berbahasa

Inggris yang berkaitan dengan pendidikan guna mengasah kemampuan indera pendengaran mereka terkait dengan pembelajaran Bahasa Inggris, meskipun di sekolah mereka belum adanya materi mengenai “Listening Skill” atau “Kemampuan Mendengarkan”. Dengan adanya materi yang berkaitan dengan meningkatkan kemampuan pendengaran mereka dalam Bahasa Inggris diharapkan dapat memberikan pengalaman baru kepada mereka serta mempersiapkan anak-anak untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Selain pembelajaran inti yang terkait dengan materi di sekolah, kami turut mengasah keterampilan mereka dalam membuat sesuatu. Origami adalah salah satu kegiatan yang kami isi di posko belajar pada minggu ketiga. Berbagai macam kertas, gunting dan berbagai alat lainnya kami persiapkan untuk anak-anak dalam kegiatan yang mengasah kemampuan motorik mereka. Sebelum kegiatan ini dimulai kami meminta peserta didik untuk membuat karya dari melipat kertas atau origami sesuai yang mereka ketahui. Setelah mereka membuat hasil karya mereka, kami mengajarkan mereka berbagai macam teknik lipat banyak bentuk seperti katak, angsa atau burung, pesawat, bunga ataupun kupu-kupu dengan cara yang mudah untuk dipahami dan diikuti. Berbagai macam karya yang mereka ciptakan dapat kami kumpulkan dari kegiatan ini, mulai dari kapal yang mereka buat melalui lipatan-lipatan, hingga bentuk bunga yang sangat indah melalui hasil karya tangan mereka. Dalam aktivitas lipat melipat ini anak-anak dapat mengembangkan daya kreatif serta melatih kesabaran mereka ketika mereka gagal dalam membuat sesuatu dari lipatan kertas origami yang telah mereka buat. Setelah kami mendapatkan hasil dari masing-masing siswa pada akhir pembelajaran, kami meminta anak-anak untuk memberikan nama dan memberikan

hasil kreasi origami kepada teman-teman mereka, dengan Begitu anak- anak dapat menghargai serta mengapresiasi hasil karya temannya dengan baik. Tidak hanya melalui origami menjadi satu-satunya teknik untuk mengasah kreativitas mereka, kami juga mengajarkan bagaimana cara menggambar yang baik dan benar.

Dengan berbagai macam warna pensil dan spidol, kami melatih kreativitas mereka dengan meminta anak-anak didik kami menggambar apa yang mereka inginkan di selembar kertas yang telah kami berikan sebelumnya. Lalu dengan gesitnya anak-anak memilih pensil serta spidol sesuai dengan warna yang mereka inginkan dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk selembar kertas putih tersebut menjadi penuh dengan coretan imajinasi mereka. Berbagai macam bentuk dan gambar yang mereka buat membuat kami seakan-akan terhanyut dalam imajinasi yang terselimuti oleh kreativitas yang dituangkan ke dalam selembar kertas tersebut. Mulai dari gambar yang memuat cita-cita mereka, pemandangan alam yang digambar dengan pensil-pensil warna yang mereka genggam, rumah impian yang selalu ingin mereka buat pada suatu hari nanti ataupun gambar berisikan garisan-garisan abstrak yang membuat si pengamat bertanya-tanya apakah ada makna tersirat dalam gambar penuh kiasan itu. Gambar-gambar yang penuh dengan mimpi dan imajinasi diselimuti dengan kreativitas yang sungguh berbeda dari yang lainnya, membuat kami mengambil kesimpulan bahwa dengan adanya kegiatan yang dapat mengasah kemampuan dapat meningkatkan kreatifitas mereka serta meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk menunjukkan hal apa yang mereka ingin-inginkan. Ketika mereka dapat menceritakan apa yang mereka mimpikan atau inginkan, hal tersebut justru melatih mereka dalam menyampaikan ide mereka didepan anak-anak

yang lain dengan percaya diri. Dibantu oleh anggota tim KKN Kelompok 14 sebagai pembimbing dan guru bagi mereka, kami terus menerus tanpa henti memotivasi mereka serta memberikan arahan selalu mengenai bagaimana cara menggambar dan menyampaikan ide-ide mereka.

Tiang agama sangat berperan penting dalam pembentukan karakter yang baik serta berbudi luhur bagi peserta didik ataupun anak-anak yang baru menginjak ke jenjang sekolah dasar. Dengan adanya agama, peserta didik dapat terarahkan dengan baik dan dapat mempelajari etika serta nilai-nilai agama sesuai dengan yang mereka percayai. Pentingnya perang agama dalam kehidupan manusia, terutama pada anak-anak telah dinyatakan oleh A.M. Saefuddin (1997) bahwa agama merupakan kebutuhan manusia yang paling esensial yang bersifat universal. Karena itu, agama merupakan kesadaran spiritual yang di dalamnya ada satu kenyataan di luar kenyataan yang namfak ini, yaitu bahwa manusia selalu mengharap belas kasihan-Nya, bimbingan-Nya, serta belaian-Nya, yang secara ontologis tidak bisa diingkari, walaupun oleh manusia yang mengingkari agama sekalipun. Pada pembelajaran setiap harinya di posko belajar KKN Kelompok 14, sebagai pendamping yang baik kami selalu menyisipkan nilai-nilai agama pada kegiatan-kegiatan yang kami berikan. Seperti yang sudah dijabarkan sebelumnya bahwa mayoritas penduduk di Dusun Taruman adalah Muslim. Kegiatan yang melibatkan nilai-nilai agama dapat dilihat ketika kami meminta anak-anak untuk mengawali pembelajaran di posko belajar dengan membaca doa. Begitu juga sebaliknya, ketika anak-anak mengakhiri pembelajaran, kami juga meminta mereka membaca doa sebelum mereka kembali ke rumahnya masing-masing. Ketika anak-anak mendapatkan tugas yang berkaitan dengan Agama, kami turut membantu serta membimbing mereka

dengan sabar agar mereka selalu dapat mengamalkan apa yang sudah dipelajari. Disamping mengajarkan materi-materi inti yang mereka sudah pelajari di sekolah kami juga mengajarkan mereka mengenai hukum bacaan Al-Qur'an dengan baik dan benar, agar nantinya mereka dapat membaca secara fasih.

Pendirian posko belajar ini kami menanamkan benih pendidikan bagi anak-anak yang berada di Dusun Taruman, agar kelak mereka dapat mengamalkan ilmu-ilmu yang sudah mereka pelajari sebelumnya. Semakin banyaknya bekal yang sudah mereka dapatkan ketika mengampu suatu pelajaran akan semakin baik guna mempersiapkan mereka ketika mereka menginjak ke jenjang yang lebih tinggi nantinya.

1. Kegiatan Pembelajaran Origami (Seni Melipat Kertas).



2. Kegiatan Pembelajaran Sehari-hari



Bukan Sekedar Sampah Biasa

Bumi saat ini sangat bertentangan dengan Sesuatu yang bernama “sampah” terutama lautan kita yang mulai dipenuhi oleh sampah yang tiap tahunnya meningkat dan mulai melukai makhluk hidup yang bertempat tinggal di laut. Banyaknya aktivitas dari kegiatan manusia tidak jarang menghasilkan material berupa benda sisa yang secara terus menerus akan menjadi tumpukan di alam. Benda sisa yang tidak berguna dan tidak diinginkan dalam jangka panjang akan menjadi permasalahan serius yang harus dilakukan pencegahan dan diberi perhatian serius. Benda sisa yang dibuang di alam tersebut biasa kita sebut sebagai sampah. Sampah yang berada di alam menjadi masalah serius karena memiliki sifat yang merugikan bagi makhluk lain yang tinggal di sekitarnya. Mungkin saat ini Anda sudah banyak melihat video ataupun gambaran hewan laut yang hidup berdampingan dengan sampah tersebut dan masih banyak dampak lainnya. Hal itu karena beberapa bahan sisa buangan memiliki sifat yang tidak mudah terurai.

Pengertian sampah menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah yaitu sisa kegiatan sehari-hari manusia atau proses alam yang berbentuk padat atau semi-padat berupa zat organik atau anorganik bersifat dapat terurai atau tidak dapat terurai yang dianggap sudah tidak berguna lagi dan dibuang ke lingkungan. Menurut World Health Organization (WHO), sampah adalah barang yang berasal dari kegiatan manusia yang tidak lagi digunakan, baik tidak dipakai, tidak disenangi, ataupun yang dibuang. Pengertian tersebut

mengartikan bahwa limbah sisa buangan merupakan benda yang tidak disenangi sehingga banyak orang yang akan membuangnya ke alam. Banyak sisa buangan dari material tertentu yang membutuhkan waktu lama untuk terurai di alam dan menimbulkan sejumlah masalah pada lingkungan.

Sampah, jaman sekarang sangatlah banyak ditemukan dilingkungan manapun, mulai dari sekolah, rumah sakit, kantor, taman, bahkan di sekitar kita ataupun di samping kita juga terdapat sampah yang berserakan. Banyak sekali terdapat berbagai macam sampah, seperti plastic, botol, kaca, kayu, bahkan sampah rumah tangga seperti makanan, minuman, dan banyak jenis lainnya terdapat disekitar kita. Banyak orang selalu membuang sampah di sembarang tempat. Kurangnya kesadaran menjaga lingkungan tetap bersih dari sampah membuat lingkungan kita semakin tercemar terutama sampah plastik yang sangat sangat berlimpah dan tidak dapat terurai membuat kita semakin khawatir akan masa depan bumi kita. Dengan adanya hal ini kita sebagai anak muda bangsa ini sekaligus generasi penerus bangsa termotivasi untuk membuat sosialisasi tentang pentingnya menjaga lingkungan atau disebut dengan sosialisasi sampah kepada masyarakat terutama di dusun Taruman.

Sosialisasi sampah ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat agar lebih peduli terhadap lingkungan serta tak membuang sampah sembarangan mengingat jenis-jenis sampah yang berbeda yang dimana terdapat fungsi tersendiri dari setiap jenisnya. Dengan semangat kami mulai menelusuri rumah kerumah untuk mensosialisasikan tentang sampah atau pentingnya menjaga lingkungan tetap bersih dari sampah. Sosialisasi ini juga mendorong agar masyarakat, khususnya Dusun Taruman menyadari betapa pentingnya membersihkan sekaligus memanfaatkan sampah ini kedalam kehidupan sehari

hari. Sosialisasi ini juga digunakan sebagai pemberdayaan sampah, maksudnya sampah digunakan sebagai bahan atau alat pengguna dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjelaskan bahwa sampah itu sendiri berguna untuk lingkungan dan kita sendiri. Sampah juga di bedakan menjadi dua jenis yaitu Organik dan Anorganik.

Organik sendiri yaitu sampah yang berasal dari sisa makhluk hidup yang mudah terurai secara alami tanpa proses campur tangan manusia untuk dapat terurai. Contohnya sampah rumah tangga dan juga daun kering. Sampah ini adalah sampah ramah lingkungan bahkan dapat diolah kembali menjadi sesuatu yang bermanfaat bila dikelola dengan tepat, tetapi jika tidak dikelola dengan benar akan menimbulkan bau hingga penyakit. Dari sisa sampah ini sebenarnya dapat kita manfaatkan kembali sehingga memiliki Nilai guna misalnya dengan diolah kembali menjadi pupuk kompos atau pupuk organik. Pupuk organik adalah pupuk yang tersusun dari materi makhluk hidup, seperti pelapukan sisa -sisa tanaman, hewan, dan manusia. Pupuk organik dapat berbentuk padat atau cair yang digunakan untuk memperbaiki sifat fisik, kimia, dan biologi tanah. Pupuk organik mengandung banyak bahan organik daripada kadar haranya. Dalam arti lain, **Pupuk organik** adalah pupuk yang tersusun dari materi makhluk hidup, seperti pelapukan sisa -sisa tanaman, hewan, dan manusia. Pupuk organik dapat berbentuk padat atau cair yang digunakan untuk memperbaiki sifat fisik, kimia, dan biologi tanah. Pupuk organik mengandung banyak bahan organik daripada kadar haranya. Sumber bahan organik dapat berupa kompos, pupuk hijau, pupuk kandang, sisa panen (jerami, brangkas, tongkol jagung, bagas tebu, dan sabut kelapa), limbah ternak, limbah industri yang menggunakan bahan pertanian, dan limbah kota (sampah).

Sejarah penggunaan pupuk pada dasarnya merupakan bagian daripada sejarah pertanian. Penggunaan pupuk diperkirakan sudah dimulai sejak permulaan manusia mengenal bercocok tanam, yaitu sekitar 5.000 tahun yang lalu. Bentuk primitif dari penggunaan pupuk dalam memperbaiki kesuburan tanah dimulai dari kebudayaan tua manusia di daerah aliran sungai-sungai Nil, Euphrat, Indus, Cina, dan Amerika Latin. Lahan-lahan pertanian yang terletak di sekitar aliran-aliran sungai tersebut sangat subur karena menerima endapan lumpur yang kaya hara melalui banjir yang terjadi setiap tahun. Di Indonesia, pupuk organik sudah lama dikenal para petani. Penduduk Indonesia sudah mengenal pupuk organik sebelum diterapkannya revolusi hijau di Indonesia. Setelah revolusi hijau, kebanyakan petani lebih suka menggunakan pupuk buatan karena praktis menggunakannya, jumlahnya jauh lebih sedikit dari pupuk organik, harganya pun relatif murah, dan mudah diperoleh. Kebanyakan petani sudah sangat tergantung pada pupuk buatan, sehingga dapat berdampak negatif terhadap perkembangan produksi pertanian. Tumbuhnya kesadaran para petani akan dampak negatif penggunaan pupuk buatan dan sarana pertanian modern lainnya terhadap lingkungan telah membuat mereka beralih dari pertanian konvensional ke pertanian organik. Hingga pakan ternak seperti ayam, itik dan ayam.

Selain itu juga ada jenis sampah Anorganik yaitu sampah yang sudah tidak dipakai lagi dan sulit terurai, sampah anorganik yang tertimbun di tanah dapat menyebabkan pencemaran tanah karena sampah anorganik tergolong zat yang sulit terurai dan sampah itu akan tertimbun dalam tanah dalam waktu lama, ini menyebabkan rusaknya lapisan tanah, dan ketika dibuang disungai bahkan ke laut akan membuat air disungai tercemar serta ikan-ikan dan makhluknya akan terkontaminasi bahkan

terjerat disampah tersebut hingga mati. Sampah itu berupa kantong plastik, plastic botol hingga kaleng bekas. Dari sampah ini sendiri juga punya pemanfaatan yang akan menghasilkan Nilai guna hingga kepingan rupiah misalnya sampah plastik dapat dibuat menjadi kerajinan tangan seperti tas,taplak meja makan serta pernak pernik lainnya yang tentu saja ada banyak hal lain lagi yang bisa dilakukan untuk pemanfaatan sampah ini. selain itu kita juga memberi tahu secara sederhana pengelolaan sampah di rumah bisa dengan menggunakan sistem 3R yang pertama yaitu Reuse (menggunakan kembali) suatu penggunaan kembali sampah secara langsung, baik fungsi yang sama maupun fungsi lain. Yang kedua Reduce (mengurangi) yakni sebuah tehnik mengurangi Segala sesuatu yang menyebabkan timbulnya sampah dan yang terakhir yaitu Recycle (mendaur ulang) ialah untuk dapat memanfaatkan kembali sampah setelah mengalami proses pengolahan yang mungkin bisa dipaki kembali atau dijual.

Ketika pengelolaan sampah dilakukan dengan baik dan benar hal ini dapat mengurangi polusi udara serta dapat membuat bahan nitrogen sehingga dapat dihirup oleh semua mahluk secara bebas. Manfaat pengolahan sampah dengan baik dapat pula menghemat sumber daya alam serta menghasilkan rupiah. Mengingat di dusun Taruman sendiri telah memiliki Bank Sampah yang bernama Umbul Jaya hal ini semakin membuat kita semakin semangat mensosialisasikan sampah agar lebih diperhatikan dan tidak membuangnya kesembarangan tempat karena desa sendiri telah mewadahi pembuangannya melalui bank sampah tersebut bahkan memiliki harga yang sangat bisa untuk menambah pemasukan bagi ibu-ibu rumah tangga yang dimana sampah tersebut akan di tabung dilihat sesuai harag dan nantinya hasil penjualannya akan diberikan setiap waktunya telah

tiba kepada nasabah Bank Sampah Umbul Jaya. Adapun harga-harga sampah yang telah diterapkan bank sampah Umbul Jaya yaitu:

- Kardus 1kg = Rp. 1.400
- Atom 1kg = Rp. 2.400
- Duplek 1kg = Rp. 600
- Besi B. 1kg = Rp. 1.500
- Botol Sirup 1kg = Rp. 100
- Botol kecap 1kg = Rp. 500
- Sandal 1kg = Rp. 500
- Seng 1kg = RP. 300
- Buku 1kg = Rp. 1.000
- Koran 1kg = Rp. 3.000
- Besi A. 1kg = Rp. 2.500
- Plastik 1kg = Rp. 800
- Sak Semen 1kg = Rp. 2.000
- Kaleng 1kg = Rp. 1.000
- Kompor 1kg = Rp. 1.500
- Karpet 1kg = Rp. 500
- Sepeda 1kg = Rp. 1.500
- Aluminium 1kg = Rp. 10.000

Dengan harga yang lumayan tentunya agar dapat menarik perhatian masyarakat bahwa sampah tak hanya sekedar barang yang tak berguna melainkan bisa dijadikan penghasilan tambahan dan juga mengurangi pencemaran air, udara dan tanah.

Outbond dan Outdoor Learning **Anak-Anak**



Outbound adalah sebuah bentuk pembelajaran perilaku kepemimpinan di alam terbuka dengan pendekatan yang sederhana tetapi efektif karena pelatihan langsung diterapkan pada elemen-elemen yang mendasar yang bersifat sehari-hari, seperti saling percaya, saling memperhatikan serta sikap proaktif dan komunikatif. Alam sebagai objek pendidikan bisa menjadi laboratorium sesungguhnya dan tempat bermain yang mengasyikkan dengan berbagai metodenya. Dalam artian lain, outbound adalah sebuah program yang dilaksanakan di luar ruangan maupun di alam bebas (*outdoor*). Bentuk kegiatannya tersaji berupa permainan (*games*) kreatif serta edukatif. Kegiatan outbound bertujuan sebagai personal development (pengembangan pada individu) dan team development (pengembangan pada tim) yang disajikan kedalam eksperimental learning (belajar pengalaman langsung) yang berbentuk sebuah permainan, stimulasi, diskusi, dan petualangan yang dijadikan sebuah media penyampaiannya. Outbound dalam kegiatannya dapat menumbuhkan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat dan mampu membentuk rasa percaya diri pada anak. Kegiatan permainan outbound pada hakikatnya merupakan sebuah koordinasi dari gerak olah tubuh dan kepekaan pada sekitarnya sehingga mampu mengembangkan kemampuan sosial.

Selain dari koordinasi dari gerak olah tubuh dan kepekaan pada sekitarnya, pengetahuan dan ilmu alam yang diberikan dari sekolah bisa menjadi pedoman atau pegangan dalam pemahaman mereka yang di realisasi kan dalam lingkungan yang sesungguhnya. Misalnya proses pembelajaran pendidikan lingkungan hidup merupakan salah satu mata pelajaran penting bagi pembangunan karakter cinta lingkungan anak usia dini. Dunia anak adalah dunia bermain maka model pembelajaran

yang dapat mendukung pembentukan karakter cinta lingkungan siswa memperoleh pengalaman pembelajar tentang alam sekitarnya sambil melakukan aktifitas motorik yang menyenangkan. Buku pengetahuan alam berperan sebagai salah satu fasilitas yang mendampingi siswa untuk mengarahkan aktifitas siswa dalam kegiatan outbund sehingga sasaran dan dan tujuan pembelajaran pendidikan lingkungan hidup tercapai. Outbound dilakukan untuk tujuan-tujuan : meningkatkan rasa percaya diri; bekerjasama dengan orang lain; memberikan pengalaman untuk mandiri; meningkatkan kemampuan kreatif; belajar untuk berkomunikasi secara efektif; dan mengembangkan berbagai perilaku dalam kehidupan sehari-hari dalam berhubungan dengan masyarakat.



Dalam outbound dan outdoor learning yang dilaksanakan pada tanggal 16 februari 2020 mulai dari jam 06:00 pagi berkumpul di rumah pak lurah Umbulsari, lalu kemudian melakukan perjalanan ke tempat start di dusun jetis untuk melukan pembagian kelompok dan memberikan pengarahan kepada anak anak untuk kegiatan outbound serta pembagian makanan kecil yang di berikan untuk sarapan pagi, kemudian anak anak di beri tahu urutan acara dan kegiatan di setiap pos yang terdiri dari tiga pos, yang dimana pos pertama peserta di tugaskan untuk membuat yel-yel untuk menumbuhkan kekompakan pada kelompok masing masing, kemudian di lanjutkan ke pos 2 untuk melakukan kegiatan games yang dimana para peserta di tugaskan untuk mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya, dimana peserta yang paling banyak mengumpulkan bendera maka jadi pemenangnya, lalu kemudian berlanjut ke pos 3 untuk memainkan games kekompakan team dan kepekaan pada anak dengan bermain games eatbulaga (tebak kata dan gambar) yang mana setiap kelompok akan bergantian pemain untuk menebak gambar yang sudah di sediakan untuk di tebak, setelah selesai bermain games kita menuju ke tempat terakhir untuk refresing di kolam renang laranagan untuk pengumuman juara kelompok serta pembagian hadiah.



Dalam kegiatan outbound yang kita laksanakan, ternyata anak-anak sangat antusias dalam melakukan semua kegiatan mulai dari membuat yel-yel, kemudian berlomba mencari bendera terbanyak bermain tebak kata dan gambar sampai berenang di kolam renang Larangan, pada saat berkumpul di rumah Pak Lurah di pagi hari tepatnya jam 6 pagi anak-anak sudah siap semua, bahkan semangat mereka lebih semangat dari kita selaku panitia, mereka datang satu persatu ada juga yang sudah bersama teman-temannya sambil ketawa ketiwi bahagia karena akan mengikuti kegiatan outbound yang kita laksanakan, sembari menunggu kami menyiapkan makanan serta pos-pos kegiatan, mereka sempat bermain dan berencana bersama kami sambil bertanya-tanya tentang kegiatan outbound tersebut, mereka sangat penasaran dengan kegiatan yang kami selenggarakan, salah satu dari mereka pun selalu bertanya “kak kita itu sebenarnya mau kemana to?” dan kami pun menjawab

“kita akan bermain di alam” lalu mereka bertanya kembali “berarti kita akan jalan-jalan kaya bolang ya kak” kita menjawab “iya nanti kita akan jadi bolang sehari” rasa antusias dari anak-anak bertambah ketika kita menjawab pertanyaan mereka, dengan penuh semangat mereka meminta untuk segera di berangkatkan menuju tempat yang sudah kita janjikan.

Setelah semua sudah berkumpul dan bersiap kita pun berjalan kaki menuju Dusun Jetis untuk melukan start, sampai di tempat start kami membuatkan kelompok untuk mereka, di setiap kelompok terdiri dari 7 orang yang di bagi menjadi 3 kelompok, setiap kelompok di beri bendera warna untuk menunjukkan identitas kelompok dengan satu pembimbing dari mahasiswa KKN untuk memandu anak-anak melakukan outbound pada setiap kelompok, yang menjadi pembimbing kelompok merah adalah Adit, kelompok kuning di bimbing oleh Sativa yang akrab di panggil Tiva oleh anak-anak, dan kelompok biru yang di bimbing oleh Titan atau ketua kelompok KKN kami, kemudian kami memberi sarapan kepada peserta outbound untuk mengisi tenaga sebelum melakukan kegiatan outbound dengan memberi makanan ringan dan madu untuk mengisi energi mereka, setelah makan dan minum madu kita melanjutkan perjalanan menuju ke pos satu yang berada di tepi Dusun Jetis tepatnya di daerah pesawahan yang agak lapang untuk membentuk yel-yel kelompok.

Sampai di pos satu anak-anak berkumpul sesuai kelompok dan berbaris pada kelompok masing-masing kemudian mereka di beri pengarahan oleh pemandu pos satu yaitu Alif untuk membuat yel-yel yang mana bertujuan untuk memberikan motivasi, semangat atau dorongan pada kelompok masing-masing. dengan bantuan serta arahan dari mahasiswa KKN mereka mencoba membuat yel-yel dengan antusias bersama

dengan teman-teman kelompoknya. saat mereka mencoba membuat yel-yel bersama dengan kelompok mereka, beberapa dari mereka malah menyanyikan yel-yel tersebut dengan Bahasa Jawa yang mana itu terdengar sangat menarik di telinga kami karena itu menunjukkan bahwa Bahasa lokal itu indah bila di lestarikan dan tetap di gunakan. Mereka menyuarakan yel-yel dengan kekompakan masing-masing serta penuh semangat, di pos pertama kelompok terkompak adalah tim merah yang dibimbing oleh Adit, mereka sangat kompak dalam menyuarakan yel-yel, mereka beryanyi sangat bagus dengan Bahasa dan aksen jawa, dan mereka pun berjalan pergi menuju ke pos dua dengan yel-yel yang terus menerus disuarakan.

Setelah selesai melakukan kegiatan pertama di pos satu kita menuju ke pos dua, jalan yang di tempuh melawati pematang sawah dan jalan pegunungan yang menanjak serta melewati hutan bambu, ketika sampai di pos dua mereka terlihat sedikit lelah setelah melewati jalan yang cukup terjal dan sedikit licin karena faktor hujan semalam, di pos dua kita sudah menyiapkan sebuah game, dalam game ini kita akan mengajak mereka untuk mengumpulkan bendera terbanyak, kami memberi waktu istirahat selama 3 menit, kemudian kami memanggil mereka untuk berkumpul di setiap kelompok masing-masing beserta pembimbingnya, kemudian Edwin pun memberi pengarahan tentang games mengumpulkan bendera tersebut, peraturanya adalah mereka di suruh mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya untuk di berikan kepada pembimbing masing-masing, dari semua bendera yang kami sebar di pos dua ada salah satu bendera spesial yang berpoin 5, bendera itu akan di keluarkan ketika ada aba-aba dari Edwin yang memandu pos dua, dengan waktu yang diberikan selama 5 menit mereka harus mengumpulkan bendera sebanyak banyaknya, lomba

mengumpulkan bendera sangat berguna untuk melatih kekompakan dan komunikasi antar anak untuk saling bekerja sama dalam kelompok, lomba di mulai mereka pun berusaha mencari bendera yang sudah kami sembunyikan di balik semak semak dan pepohonan kecil seperti pisang dan ubi, dengan penuh semangat anak-anak berlomba mencari bendera-bendera yang kami sembunyikan, Pada tiga menit berjalan mereka sudah banyak mengumpulkan bendera, namun mereka masih terus mencari bendera yang masih tersembunyi, 4 menit berjalan benda spesial berpoint 5 di keluarkan untuk menguji kepekaan anak-anak terhadap informasi, dan akhirnya bendera berpoint 5 tersebut berhasil di dapatkan oleh kelompok kuning yang sangat memperhatikan aba-aba dari pemandu pos, setelah bendera berpoint 5 di keluarkan sisa waktu masih 1 menit, kelompok kuning berhasil mendapatkan bendera bernilai 5, sementara dari kelompok merah dan biru semakin gencar mencari bendera tambahan karena takut kalah point dengan kelompok kuning, waktu tersisa 10 detik dan tim merah masih terus mencari bendera dengan cermat, waktu lima menit telah habis dan para peserta di suruh berkumpul di depan pos dengan barisan kelompok masing-masing untuk melakukan penghitungan bendera Bersama-sama penghitungan pertama dimulai dari kelompok biru, dari kelompok biru ternyata mendapatkan 29 bendera, kemudian perhitungan pun berlanjut ke kelompok kuning yang mendapatkan 34 bendera, karena kurang kompak maka nilai kelompok kuning di kurangi dua, tim merah berhasil menjadi pemenang dengan 33 bendera, usai bermain game mencari bendera kita menuju ke pos tiga Perjalanan kali ini lebih menantang dan lebih sulit karena melewati pematang sawah yang kecil dan sempit dan jaraknya lumayan jauh serta menyebrangi sebuah kali untuk melatih ketangkasan anak dalam melewati

jalan yang sulit, setelah melewati kali kita sampai di pos tiga untuk bermain game kepekaan eatbulga (bermain tebak kata dan gambar), tujuan dan manfaat dari game eat bulaga kepada anak adalah untuk:

1. Menstimulasi anak agar dapat berpikir secara luas
2. Melatih kerjasama individu dalam kelompok
3. Menjadi hiburan saat suasana sedang jenuh
4. Menambah cekatan
5. Menambah daya nalar
6. Menambah wawasan
7. Menjadi cara alternative dalam proses pembelajaran
8. Mendekatkan pribadi antar anak
9. Menjadikan anak lebih aktif dalam mengikuti pelajaran

Pada permian eat bulaga ini yang menjadi pemenangnya adalah kelompok merah, mereka sangat cekatan dan memiliki daya nalar yang bagus. Lomba berahir dan tim merah menjadi pemenang seluruh kegiatan yang kita adakan, perjalanan dilanjutkan menuju tempat tujuan yaitu menuju kolam renang Larangan yang berada di Desa Larangan, sampai di kolam Larangan anak-anak di izinkan untuk berenang di kolam dan bersenang senang menghilangkan rasa Lelah setelah mengikuti kegiatan out bound yang menguras tenaga serta melatik otak mereka, kami pun ikut berenang sembari mengawal mereka bermain air agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan kepada mereka,kami juga memberikan makan siang untuk anak-anak untuk mengembalikan tenaga untuk pulang, setelah makan kami mengumumkan pemenang serta membagi hadiah untuk anak-anak dan mengantarkan mereka pulang ke rumah masing masing.

Seminar Kesehatan yang Menyenangkan



Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pola hidup sehat sangatlah penting bagi tubuh kita, karena tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Tubuh yang di pelihara secara baik memungkinkan bagi kita untuk beraktivitas setiap saat. Karena setiap kegiatan atau aktivitas kita memerlukan energi yang cukup untuk menimbulkan suatu perubahan dari dalam tubuh kita.

Sebaliknya, jika tidak memelihara kesehatan kita sejak dini, maka tubuh tidak akan bisa mempertahankan daya tahan tubuh untuk beraktivitas. Banyak sekali imun-imun dari dalam tubuh kita yang digunakan melindungi tubuh dari berbagai macam serangan penyakit. Semakin sedikit imun yang kita punya di dalam tubuh, maka semakin beresiko juga kita terserang penyakit. Oleh karena itu kita juga harus memerhatikan kondisi tubuh kita sejauh mana tubuh kita dapat bertahan dari serangan penyakit.

Dalam hal pemeliharaan tubuh kita harus bisa memilah mana makanan yang baik untuk dikonsumsi mana juga yang kurang layak. Makanan berperan sangat penting bagi tubuh untuk menopang jalannya metabolisme dari dalam tubuh untuk beraktivitas. Metabolisme adalah semua macam reaksi kimia yang terjadi di dalam organisme dari dalam tubuh. Dalam tujuannya, metabolisme digunakan untuk mengubah makanan menjadi energi dan mengubah makanan menjadi bahan penyusun berbagai macam senyawa kimia seperti protein, lipid, asam nukleat dan beberapa karbohidrat. Senyawa- senyawa tersebut sangat diperlukan sebagai sumber daya tubuh untuk berkembang dan mempertahankan tubuh.

Dari makanan juga kita memperoleh nutrisi yang baik untuk tubuh kita. Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan

organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Penelitian di bidang nutrisi mempelajari hubungan antara makanan dan minuman terhadap kesehatan dan penyakit. Seiring dengan perkembangan ilmiah di bidang medis, menunjukkan bahwa penggunaan nutrisi terbukti dapat mencegah penyakit kronis. Pengobatan dengan nutrisi ini dapat dicapai bila jumlah dan komposisi nutrisi yang digunakan tepat. Dalam penanganan penyakit, penggunaan nutrisi sebagai pengobatan komplementer dapat membantu efektifitas dari pengobatan dan pada saat yang bersamaan mengatasi efek samping dari pengobatan. Karena itu, nutrisi sangat erat kaitannya dengan kesehatan yang optimal dan peningkatan kualitas hidup.

Jadi, selain daripada obat yang digunakan dalam menyembuhkan penyakit, makanan yang bernutrisi tinggi juga bisa digunakan sebagai dukungan dari obat tersebut serta menjaga atau memelihara sistem kekebalan tubuh dari berbagai macam penyakit yang beresiko menyerang tubuh kita. Pengolahan makanan juga berpengaruh dalam kesehatan tubuh. Nutrisi dalam makanan haruslah diolah dengan baik sehingga kandungannya tidak terbuang dengan sia-sia. Tidak sembarangan makanan dapat diolah sesuka hati. Butuh perhatian khusus dalam pengolahan makanan sehingga dapat dikonsumsi dan nutrisi dari makanan tersebut dapat diterima tubuh kita untuk mendukung jalannya aktivitas sehari-hari. Dalam mengolah makanan terdapat beberapa cara memasak, yaitu direbus dan dikukus. Cara memasak tersebut ternyata berperan dalam menentukan kualitas nutrisi masakan. Dalam mengolah masakan juga, biasanya kita hanya fokus memerhatikan bahan bakunya saja. Pastikan kita juga memerhatikan proses atau cara mengolahnya. Kalau selama ini kita mengira merebus dan

mengukus sama saja, sama-sama baik dibandingkan menggoreng dan membakar, ternyata salah. Ada kelebihan dan kekurangan dari metode mengolah makanan tersebut.

Merebus melibatkan kontak antara air dan sayuran, sehingga beberapa para ahli mengatakan ada penarikan senyawa-senyawa aktif dari sayuran itu sendiri (Ekstraksi). Akibat dari penarikan ini, beberapa kandungan nutrisi dari bahan yang direbus menjadi hilang. Mendidihkan makanan (dalam percobaan menggunakan brokoli atau bayam) mengakibatkan hilangnya folat hingga 50%.

Bahkan mampu menghilangkan kandungan vitamin C dan beberapa vitamin B yang memang bersifat larut air. Merebus juga dipercaya dapat meluluhkan lebih banyak antioksidan karena beberapa senyawa pelawan penyakit larut dalam air panas. Belum lagi ketika kita merebus bahan makanan terlalu lama, bisa-bisa senyawa vitamin dan mineral akan ikut larut dalam air panas. Juga dalam pengolahan mendidihkan bahan makanan, khususnya sayuran dapat menghilangkan 87% oksalat (asam organik) yang mampu membuat seseorang terkena penyakit batu ginjal, jika terlalu banyak mengonsumsinya, serta merebus sayuran dapat mengurangi kadar polifenol sebesar 38%.

Mengukus mengakibatkan senyawa pada bahan makanan seperti vitamin akan terjaga dan tidak mudah rusak ketika dikukus, sebab melibatkan uap panas yang tidak menarik senyawa vitamin yang terdapat pada bahan makanan yang justru membuat senyawa-senyawa beracun seperti sianida atau cemaran pestisida keluar dari sayuran. Mengukus bahan makanan dapat memertahankan zat gizi hingga 82%. Brokoli, misalnya, hanya kehilangan 11% kandungan antioksidan ketika dikukus, khususnya sayuran yang mengandung vitamin larut air. Tujuannya agar vitamin tetap tertahan ketika proses mengukus.

Kuncinya, jangan mengukus terlalu lama saja lihat warna

hijanya, buat warna tetap hijau segar. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa mengukus sayuran dapat meningkatkan kandungan gizi dari sayurannya. Mengukus sayuran ternyata justru meningkatkan kadar polifenol (salah satu jenis antioksidan) hingga 52% karena proses pemanasannya tidak berlebih dan sayuran tidak terendam dengan air. Kelebihan lain dari proses mengolah makanan ini adalah makanan yang sudah dingin bisa kembali dipanaskan tanpa harus memengaruhi kualitas makanan.

Jadi, dari pembahasan yang sudah di jabarkan tentang perbedaan dari pengolahan makanan dengan cara di rebus maupun di kukus tersebut kita bisa memberikan kesimpulan tersendiri mana yang baik dalam pengolahan makanan yang kita olah untuk kebutuhan kita sehari-hari. Karena dengan pengolahan makanan yang baik kita bisa memperoleh hidup yang lebih baik sehingga kualitas hidup yang kita dapat jauh lebih tinggi dan selalu sehat.

Sayur memang memiliki banyak gizi dan vitaminnya, namun di sisi lain mengkonsumsi sayur akan menyebabkan timbulnya penyakit jika kita mengkonsumsinya dalam keadaan tidak higienis. Untuk memastikan apakah sayur yang hendak kita konsumsi higienis, maka salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan mencucinya terlebih dahulu.

Makanan yang masuk ke tubuh kita adalah makanan yang sehat. Termasuk di dalamnya adalah beraneka ragam jenis sayuran. Salah satunya adalah yang bebas pestisida.

Karena memang bahaya pestisida yang terdapat pada sayuran akan bisa mempengaruhi keadaan kesehatan tubuh seseorang apalagi bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama pula.

Sebaliknya, tidak bisa dipungkiri pestisida atau obat pengusir hama menjadi bagian dari sayuran yang sehari-hari kita konsumsi, karena ini mencegah mereka dimakan ulat saat ditanam. Tinggal bagaimana kita menanganinya sesaat sebelum diolah. Salah satunya lewat proses pencucian yang baik. Dalam mencuci buah yang kita curigai mengandung pestisida, maka kita harus melakukannya dengan maksimal. Berbagai cara dan bahan-bahan yang aman dan sehat digunakan untuk mencuci sayuran. Berikut beberapa cara kiat tips mencuci buah-buahan dan sayuran dan juga beberapa tips efektif mencuci sayur dan buah agar terbebas dari kuman antara lain adalah sebagai berikut :

Direndam

Direndam dalam wastafel bersih atau baskom kecil memungkinkan seluruh sayuran kena air. Sambil direndam kita juga bisa membersihkan sayuran. Jika perlu menggunakan sikat kecil untuk membersihkan permukaan sayuran.

Rendam di Dalam Larutan Cuka

Selain cara di atas maka kita juga bisa melakukan cara ini ketika mencuci sayuran karena ketika kita akan membersihkan sayur yang memiliki tekstur cukup keras, maka membersihkan dengan disemprotkan cairan cuka saja dirasa tidak cukup.

Oleh sebab itulah, kita harus merendamnya di dalam campuran cuka dan juga air selama beberapa saat lagi. Sayuran seperti misalkan kembang kol dan juga brokoli merupakan salah satu contoh sayuran yang perlu dibersihkan dengan cara ini. Kita juga bisa merendam sayuran ini selama kurang lebih setengah jam, lalu setelah itu baru membilasnya dengan menggunakan air dingin. Cara ini terbukti ampuh menghilangkan bakteri dan kuman yang ada dalam sayuran tersebut.

Cuci Dengan Air Mengalir

Selain direndam, maksimalkan pencucian sayuran di bawah kucuran air. Biasanya ini untuk membilas sayuran yang sudah dibersihkan di rendaman. Cara ini dapat mengurangi 20%-70% residu pestisida yang menempel, tergantung jenis pestisidanya. Cuci bagian-bagian tanaman dengan detil, misalnya pada lipatan halus, tangkai bayam, serta gumpalan kuntum bunga kol dan brokoli.

Mencuci Dengan Air Hangat Atau Air Matang

Mencuci buah dan sayuran dengan air hangat juga sangat membantu untuk menghilangkan pestisida yang mungkin masih menempel pada kulit. Air hangat juga cocok dipakai jika buah dan sayuran yang kita cuci akan langsung dimakan tanpa proses pemasakan terlebih dahulu.

Cara ini efektif menurunkan residu 38%-97%, karena terjadi pelepasan dan penguraian pestisida ke dalam air dan uap air.

Cuci Dengan Sabun Khusus Food Grade

Dan juga gunakan sabun khusus pembersih sayuran contohnya Pigeon Liquid cleanser, Mama Lemon, Morning Fresh dan Sleek. Cara ini dapat mengurangi residu yang menempel, terutama jika pada kulit masih terdapat lilin (parafin) atau minyak yang menyerap partikel pestisida.

Dalam seminar kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2020 pukul 19.30, Ibu Nunuk, selaku pembicara juga membahas tentang KADARZI (Keluarga Sadar Gizi). KADARZI adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya melakukan gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, dan mampu mengambil

langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi yang dijumpai oleh anggota keluarganya. Suatu keluarga disebut KADARZI apabila telah berperilaku gizi yang baik secara terus menerus. KADARZI sendiri berperan sangat penting untuk mengetahui betapa pentingnya hidup sehat dengan gizi yang cukup sehingga dapat menjalankan aktivitas hidup sehari-hari. Untuk KADARZI ini secara syarat yang harus dipenuhi : keluarga bisa memantau berat badan secara teratur, keluarga bisa makan beraneka ragam makanan, keluarga bisa mengkonsumsi garam beryodium, keluarga bisa memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan, dan keluarga bisa mendapatkan dan memberikan suplementasi gizi bagi anggota keluarganya yang membutuhkan. Dalam KADARZI sendiri kita menyadari bahwa untuk berat badan haruslah di timbang secara teratur.



Perubahan berat badan seseorang menggambarkan perubahan konsumsi makanan atau adanya gangguan kesehatan. Menimbang berat badan dapat dilakukan dimana saja. Berat badan yang meningkat menunjukkan asupan yang berlebih atau menderita sakit. Sebaliknya, berat badan yang menurun menunjukkan asupan yang kurang ataupun menderita sakit. Menimbang berat badan sebaiknya dilakukan secara teratur setiap bulan sekali. Berat badan normal dapat diketahui dengan cara membandingkan hasil pengukuran dengan tabel : BB/umur ataupun IMT (jika ingin mengetahui secara detail hubungi puskesmas terdekat).

Dalam pemeriksaan berat badan, baik laki-laki ataupun perempuan usia balita sampai lansia, termasuk ibu hamil pun juga harus menimbang berat badannya sehingga KADARZI dapat terwujud. Balita juga dapatkan perhatian di dalam pemeriksaan berat badan karena dengan menimbang berat badan dari balita, dapat meninjau perkembangan dari balita tersebut. Balita dapat ditimbang di rumah atau di posyandu maupun ditempat lainnya secara teratur setiap bulan, kemudian data berat badan tersebut kemudian dimasukkan kedalam Kartu Menuju Sehat (KMS). Jika grafik berat badan pada KMS naik sesuai grafik pertumbuhannya, berarti anak sehat. Tetapi jika grafik berat badan pada KMS tidak naik, berarti ada penurunan konsumsi makanan atau adanya gangguan kesehatan yang perlu ditindak lanjuti oleh keluarga atau meminta bantuan petugas kesehatan. Keluarga mampu mengatasi masalah, baik dilakukan sendiri maupun dibantu petugas.

Dengan berat badan yang seimbang, kita dapat memperoleh energi yang seimbang juga dari dalam tubuh untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Tetapi berhati-hatilah dengan berat badan yang tidak seimbang, bisa jadi kita menyusahkan diri kita sendiri.

Berat badan yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya obesitas, dan obesitas adalah salah satu penyakit yang berbahaya bagi manusia. Manusia butuh asupan makanan yang berbagai macam, karena dari berbagai macam makanan yang di konsumsi terdapat berbagai macam senyawa kimia yang baik untuk tubuh. Mengapa kita butuh mengkonsumsi makanan yang berbagai macam ? Tubuh manusia memerlukan zat gizi (energi, lemak, vitamin, protein dan mineral) sesuai kebutuhan, tidak ada satupun jenis bahan makanan yang lengkap kandungan gizinya, dan mengkonsumsi makanan beraneka ragam yang mengandung sumber zat tenaga (makanan pokok: nasi, jagung, ubi, dll) zat pembangun (lauk pauk: daging, ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan lainnya) dan zat pengatur (sayur dan buah).

Seperti yang kita ketahui bersama, AIDS adalah suatu penyakit yang belum ada obatnya dan belum ada vaksin yang bisa mencegah serangan virus HIV, sehingga penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang sangat berbahaya bagi kehidupan manusia baik sekarang maupun waktu yang datang. Selain itu AIDS juga dapat menimbulkan penderitaan, baik dari segi fisik maupun dari segi mental. Mungkin kita sering mendapat informasi melalui media cetak, elektronik, ataupun seminar-seminar, tentang betapa menderitanya seseorang yang mengidap penyakit AIDS. Dari segi fisik, penderitaan itu mungkin, tidak terlihat secara langsung karena gejalanya baru dapat kita lihat setelah beberapa bulan. Tapi dari segi mental, orang yang mengetahui dirinya mengidap penyakit AIDS akan merasakan penderitaan batin yang berkepanjangan.

Semua itu menunjukkan bahwa masalah AIDS adalah suatu masalah besar dari kehidupan kita semua. Dengan pertimbangan-pertimbangan dan alasan itulah kami sebagai pelajar, sebagai bagian dari anggota masyarakat dan sebagai generasi penerus bangsa, merasa perlu memperhatikan hal tersebut.



HIV (*Human Immuno-Devesiensi*) adalah virus yang hanya hidup dalam tubuh manusia, yang dapat merusak daya kekebalan tubuh manusia. AIDS (*Acquired Immuno-Deviensi Syndromer*) adalah kumpulan gejala menurunnya gejala kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit dari luar. Bahaya Aids Orang yang telah mengidap virus AIDS akan menjadi pembawa dan penular AIDS selama hidupnya, walaupun tidak merasa sakit dan tampak sehat. AIDS juga dikatakan penyakit yang berbahaya karena sampai saat ini belum ada obat atau vaksin yang bisa mencegah

virus AIDS. Selain itu orang terinfeksi virus AIDS akan merasakan tekanan mental dan penderitaan batin karena sebagian besar orang di sekitarnya akan mengucilkan atau menjauhinya. Dan penderitaan itu akan bertambah lagi akibat tingginya biaya pengobatan. Bahaya AIDS yang lain adalah menurunnya sistem kekebalan tubuh. Sehingga serangan penyakit yang biasanya tidak berbahaya pun akan menyebabkan sakit atau bahkan meninggal. Secara etiologi, HIV, yang dahulu disebut virus limfotrofik sel-T manusia tipe III (HTLV-III) atau virus limfadenopati (LAV), adalah suatu retrovirus manusia sitopatik dari famili lentivirus. Retrovirus mengubah asam ribonukleatnya (RNA) menjadi asam deoksiribonukleat (DNA) setelah masuk ke dalam sel pejamu. HIV-1 dan HIV-2 adalah lentivirus sitopatik, dengan HIV-1 menjadi penyebab utama AIDS di seluruh dunia.

Genom HIV mengode sembilan protein yang esensial untuk setiap aspek siklus hidup virus. Dari segi struktur genomik, virus-virus memiliki perbedaan yaitu bahwa protein HIV-1, Vpu, yang membantu pelepasan virus, tampaknya diganti oleh protein Vpx pada HIV-2. Vpx meningkatkan infeksi-vitas (daya tular) dan mungkin merupakan duplikasi dari protein lain, Vpr. Vpr diperkirakan meningkatkan transkripsi virus. HIV-2, yang pertama kali diketahui dalam serum dari para perempuan Afrika Barat (warga Senegal) pada tahun 1985, menyebabkan penyakit klinis tampaknya kurang patogenik dibandingkan dengan HIV.

Penyebaran Dan Tanda-tanda Terserang HIV/AIDS

HIV tidak ditularkan atau disebarkan melalui hubungan sosial yang biasa seperti jabatan tangan, bersentuhan, berciuman biasa, berpelukan, penggunaan peralatan makan dan minum, gigitan nyamuk, kolam renang, penggunaan kamar mandi atau WC/Jamban yang sama atau tinggal serumah bersama Orang

Dengan HIV/AIDS (ODHA). ODHA yaitu pengidap HIV atau AIDS. Sedangkan OHIDA (Orang hidup dengan HIV atau AIDS) yakni keluarga (anak, istri, suami, ayah, ibu) atau teman-teman pengidap HIV atau AIDS.

Lebih dari 80% infeksi HIV diderita oleh kelompok usia produktif terutama laki- laki, tetapi proporsi penderita HIV perempuan cenderung meningkat. Infeksi pada bayi dan anak, 90 % terjadi dari Ibu pengidap HIV. Hingga beberapa tahun, seorang pengidap HIV tidak menunjukkan gejala-gejala klinis tertular HIV, namun demikian orang tersebut dapat menularkan kepada orang lain. Setelah itu, AIDS mulai berkembang dan menunjukkan tanda-tanda atau gejala-gejala. Tanda-tanda klinis penderita AIDS:

1. Berat badan menurun lebih dari 10 % dalam 1 bulan
2. Diare kronis yang berlangsung lebih dari 1 bulan
3. Demam berkepanjangan lebih dari 1 bulan
4. Penurunan kesadaran dan gangguan-gangguan neurologis
5. Dimensia/HIV ensefalopati

Gejala minor :

1. Batuk menetap lebih dari 1 bulan
2. Dermatitis generalisata yang gatal
3. Adanya Herpes zoster multisegmental dan berulang
4. Infeksi jamur berulang pada alat kelamin wanita

HIV dan AIDS dapat menyerang siapa saja. Namun pada kelompok rawan mempunyai risiko besar tertular HIV penyebab AIDS, yaitu :

1. Orang yang berperilaku seksual dengan berganti-ganti pasangan tanpa menggunakan kondom
2. Pengguna narkoba suntik yang menggunakan jarum suntik secara bersama- sama
3. Pasangan seksual pengguna narkoba suntik
4. Bayi yang ibunya positif HIV

Para ahli menjelaskan bahwa Tanda dan Gejala Penyakit AIDS seseorang yang terkena virus HIV pada awal permulaan umumnya tidak memberikan tanda dan gejala yang khas, penderita hanya mengalami demam selama 3 sampai 6 minggu tergantung daya tahan tubuh saat mendapat kontak virus HIV tersebut. Setelah kondisi membaik, orang yang terkena virus HIV akan tetap sehat dalam beberapa tahun dan perlahan kekebalan tubuhnya menurun/lemah hingga jatuh sakit karena serangan demam yang berulang. Satu cara untuk mendapat kepastian adalah dengan menjalani Uji Antibodi HIV terutamanya jika seseorang merasa telah melakukan aktivitas yang berisiko terkena virus HIV.

Adapun tanda dan gejala yang tampak pada penderita penyakit AIDS diantaranya adalah seperti dibawah ini :

1. Saluran pernafasan. Penderita mengalami nafas pendek, henti nafas sejenak, batuk, nyeri dada dan demam seperti terserang infeksi virus lainnya (Pneumonia). Tidak jarang diagnosa pada stadium awal penyakit HIV AIDS diduga sebagai TBC.
2. Saluran Pencernaan. Penderita penyakit AIDS menampakkan tanda dan gejala seperti hilangnya nafsu

- makan, mual dan muntah, kerap mengalami penyakit jamur pada rongga mulut dan kerongkongan, serta mengalami diareha yang kronik.
3. Berat badan tubuh. Penderita mengalami hal yang disebut juga wasting syndrome, yaitu kehilangan berat badan tubuh hingga 10% dibawah normal karena gangguan pada sistem protein dan energy didalam tubuh seperti yang dikenal sebagai Malnutrisi termasuk juga karena gangguan absorpsi/penyerapan makanan pada sistem pencernaan yang mengakibatkan diareha kronik, kondisi letih dan lemah kurang bertenaga.
 4. System Persyarafan. Terjadinya gangguan pada persyarafan central yang mengakibatkan kurang ingatan, sakit kepala, susah berkonsentrasi, sering tampak kebingungan dan respon anggota gerak melambat. Pada system persyarafan ujung (Peripheral) akan menimbulkan nyeri dan kesemutan pada telapak tangan dan kaki, reflek tendon yang kurang, selalu mengalami tensi darah rendah dan Impoten.
 5. System Integument (Jaringan kulit). Penderita mengalami serangan virus cacar air (herpes simplex) atau carar api (herpes zoster) dan berbagai macam penyakit kulit yang menimbulkan rasa nyeri pada jaringan kulit. Lainnya adalah mengalami infeksi jaringan rambut pada kulit (Folliculities), kulit kering berbercak (kulit lapisan luar retak- retak) serta Eczema atau psoriasis.
 6. Saluran kemih dan Reproduksi pada wanita. Penderita seringkali mengalami penyakit jamur pada vagina, hal ini sebagai tanda awal terinfeksi virus HIV. Luka pada saluran kemih, menderita penyakit syphillis dan dibandingkan Pria maka wanita lebih banyak jumlahnya yang menderita penyakit cacar. Lainnya adalah penderita AIDS wanita

banyak yang mengalami peradangan rongga (tulang) pelvic dikenal sebagai istilah 'pelvic inflammatory disease (PID)' dan mengalami masa haid yang tidak teratur (abnormal).

Cara Pencegahan Dan Penanggulangan HIV/AIDS :

1. Hindarkan hubungan seksual diluar nikah. Usahakan hanya berhubungan dengan satu orang pasangan seksual, tidak berhubungan dengan orang lain.
2. Penggunaan kondom bagi resiko tinggi apabila melakukan hubungan seksual.
3. Ibu yang darahnya telah diperiksa dan ternyata mengandung virus, hendaknya jangan hamil. Karena akan memindahkan virus AIDS pada janinnya.
4. Kelompok resiko tinggi di anjurkan untuk menjadi donor darah.
5. Penggunaan jarum suntik dan alat lainnya (akupuntur, tato, tindik) harus dijamin sterilisasinya.

Adapun usaha-usaha yang dapat dilakukan pemerintah dalam usaha untuk mencegah penularan AIDS yaitu, misalnya : memberikan penyuluhan-penyuluhan atau informasi kepada seluruh masyarakat tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan AIDS, yaitu melalui seminar-seminar terbuka, melalui penyebaran brosur atau poster-poster yang berhubungan dengan AIDS, ataupun melalui iklan diberbagai media massa baik media cetak maupun media elektronik.penyuluhan atau informasi tersebut dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan, kepada semua lapisan masyarakat, agar seluarh masyarakat dapat mengetahui bahaya AIDS, sehingga berusaha menghindari diri dari segala sesuatu yang bisa menimbulkanvirus AIDS. Pengobatan Penyakit AIDS. Kendatipun dari berbagai negara

terus melakukan researchnya dalam mengatasi HIV AIDS, namun hingga saat ini penyakit AIDS tidak ada obatnya termasuk serum maupun vaksin yang dapat menyembuhkan manusia dari Virus HIV penyebab penyakit AIDS. Adapun tujuan pemberian obat-obatan pada penderita AIDS adalah untuk membantu memperbaiki daya tahan tubuh, meningkatkan kualitas hidup bagi mereka yang diketahui terserang virus HIV dalam upaya mengurangi angka kelahiran dan kematian. Kita semua diharapkan untuk tidak mengucilkan dan menjauhi penderita HIV karena mereka membutuhkan bantuan dan dukungan agar bisa melanjutkan hidup tanpa banyak beban.

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP



Aditya Sahrul Akbar lahir di Ambon pada tanggal 11 April 1998, merupakan mahasiswa semester 8 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Bahasa Inggris. Semasa kuliah, Aditya mengikuti beberapa organisasi yang memberikan banyak pengetahuan serta pengalaman yang baru. Selain itu, ia mengikuti berbagai macam kompetisi serta lomba yang memberikan tantangan-tantangan baru bagi hidupnya. Salah satunya adalah National University Debate Competition (NUDC) atau dikenal dengan kompetisi debat nasional di tingkat Universitas yang diselenggarakan pada bulan April 2019 lalu. Dari berbagai kompetisi yang ia ikuti, kehidupannya menjadi lebih dinamis serta penuh tantangan yang ia belum dapatkan sebelumnya.



Alif Laila Lahir pada tanggal 10 Agustus 1997 di Bulukumba, Makassar, Sulawesi Selatan. Anak ke 8 dari 8 bersaudara. Saya Merupakan mahasiswi semester 7 pada fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia Universitas Mercubuana Yogyakarta. Selain kegiatan kuliah sehari-hari seperti kuliah rutin serta mengerjakan tugas-tugas kuliah saya juga aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Mercubuana. Selain basket saya juga memiliki hobi berenang yang cukup rutin saya lakukan setiap dua kali seminggu.



Angga Prawira lahir di Jakarta, 30 Oktober 1998 adalah anak pertama dari 3 bersaudara dan juga merupakan Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia. Di dalam kegiatan kampus, Angga sering mengikuti organisasi dan berbagai kegiatan yang menambah pengalaman baru. Selain kegiatan di dalam kampus, Angga juga sering mengikuti berbagai kegiatan di luar kampus. Salah satu kegiatan yang pernah dilakukan adalah menjadi Ketua Pelaksana dari Community Gathering se-Yogyakarta yang disponsori oleh Insto. Selain itu Angga juga sering mengikuti event - event besar di Yogyakarta, seperti LuckyTribe yang mengundang Slank dan Jamrud di Stadion Kridosono. Saat ini Angga juga menjadi pekerja lepas dalam bagian Video Editor dan Event Organizer. Selain itu Angga juga aktif menjadi pengisi sekaligus penulis dari podcast berjudul Podcast Bisik (Bincang Musik) yang dirilis di Spotify. Angga juga aktif di dalam komunitas Go Away yang sering mengadakan Traveling ke berbagai Destinasi Wisata di Yogyakarta.



Nama saya **Imam Edwin Hasym** saya lahir di Kebumen Jawa Tengah pada tahun 1998 july tgl 11, saya berkuliah di Mercu Buana Yogyakarta menempuh jurusan Teknik Informatika angkatan 2016, saya memiliki hobi berolahraga diantaranya yang paling saya minati adalah bermain tenis lapangan, bola basket, serta sepak bola, saya terlahir di kebumen namun sewaktu saya masih umur 2 tahun saya berpindah tempat tinggal di papua sampai lulus SD kemudian kembali ke jawa tengah untuk meneruskan sekolah sampai akhirnya berkuliah di kampus yang saya cintai ya itu.



Kholil Azhari lahir di Kolonodale Sulawesi tengah pada tanggal 21 Mei 1998, merupakan mahasiswa semester 7 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Teknologi Informasi Prodi Teknik Informatika. Semasa kuliah, Kholil mengikuti beberapa organisasi yang memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman yang baru.



Titan Ramadhan. Lahir di Jakarta, 11 Januari 1999 Mahasiswa Semester 6 yang berkuliah di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) jurusan Pendidikan Matematika. Dalam kehidupan perkuliahannya, Titan mengikuti beberapa macam Event seperti seminar, pelatihan, dan event lainnya. Pernah mengikuti organisasi seperti BEM FKIP tahun lalu serta berpartisipasi dalam kegiatan HIMATIKA. Hobi yang paling sering Titan lakukan adalah mengeksplor berbagai macam teknik computer serta bermain permainan virtual / video games. Dalam kehidupan sehari-hari, Titan selalu mengikuti perkembangan dari teknologi dari waktu ke waktu. Meskipun dalam prodinya sendiri, yaitu Matematika masih dikatakan belum sepenuhnya paham, masih dalam proses belajar tetapi Titan yakin. Suatu saat Titan akan mendapatkan ilmu inti dari pendidikan Matematika itu sendiri.



Fransiska Ngongo. Lahir di Poo ede, 02-02-1995 beragama katholic. Dalam pendidikannya sebagai Mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Teknologi Informasi dengan Prodi Teknik Informatika. Setelah pulang kampus, Fransiska menekuni satu pekerjaan tambahan untuk menambah atau memenuhi kebutuhan hariannya. Kegiatan atau kerjaan ini berlangsung dari jam 17.00 sampai dengan jam 23.00. hasil dari pekerjaan saya ini, saya merasa cukup untuk melengkapi atau menambah kiriman dari orang tua saya setiap bulanya.



Izzati Adzkia Sativa lahir di Pekalongan pada 3 Desember 1996, merupakan mahasiswi tingkat akhir di Mercu Buana Yogyakarta, Fakultas Agroindustri, Program studi Teknologi Hasil Pertanian.

Sebagai seorang introvert, tak heran hampir tidak ada kegiatan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang dia ikuti. Dia lebih sering menghabiskan waktunya dengan suasana yang lebih tenang seperti perpustakaan, menonton pertandingan olahraga dan menghabiskan waktu sendiri. Meski demikian, tak jarang dia sering mengikuti kegiatan sebagai officialkegiatan keolahragaan di luar kampus seperti Liga Mahasiswa. Semua itu berawal dari kecintaannya pada dunia olahraga. Olahraga yang paling dia sukai adalah bulutangkis. Karenanya meski berkuliah dalam bidang pangan, tak segan dia ingin meniti karir dalam bidang olahraga dan berminat untuk mengenyam pendidikan selanjutnya berkenaan dengan olahraga. Baginya pangan dan olahraga selalu memiliki hubungan, tidak ada istilah salah jurusan ataupun terlambat selagi masih ada kemauan untuk terus berusaha keras meraih setiap mimpi yang ada.



Titin Sri Evilda Purba lahir di simalungun pada tanggal 12 april 1996, merupakan siswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, yang merupakan mahasiswa transfer dari STIE AUB Surakarta pada tahun 2018, dan pernah mengikuti KKL (kuliah kerja lapangan) di Bank BTN Syariah surakarta selama 1 bulan.

Semasa kuliah titin mengikuti salah satu Ukm di UMBY, salah satunya adalah KOMASA. Dan sekarang titin sudah melakukan KKN (kuliah kerja nyata) di dusun taruman, umbulsari, windusari, magelang.



Nama Saya **Bagas Gilang Pangestu** lahir pada tanggal 28 Mei 1998 di Kota Metro, Lampung. Saya merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dan saya merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi dan Multimedia dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Saya memiliki hobi berolahraga seperti Basket, Sepakbola dan juga Futsal. Selain ini saya suka bermain Game.



















MENUJU DESA YANG LESTARI

Disusun Oleh:

Titan Ramadhan
Angga Prawira
Kholil Azhari
Aditya Sahrul Akbar
Titin S. Evilda
Alif Laila
Imam Edwin Hasym
Fransiska Ngongo
Izzati Adzkie Sativa
Bagas Gilang Pangestu



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
@ kmediacorp
✉ kmedia.cv@gmail.com
🌐 www.kmedia.co.id

