

Widoro Hebat: Hidup Bersih dan Sehat

Kuliah Kerja Nyata (KKN) berawal dari gagasan bahwa mahasiswa harus mampu menyumbangkan ilmu yang telah diperolehnya di bangku kuliah guna membantu memecahkan dan melaksanakan pembangunan di masyarakat. Di samping manfaat yang diperoleh masyarakat sasaran, program KKN juga bermanfaat bagi mahasiswa untuk belajar hidup bermasyarakat. Oleh karena itu, KKN dilaksanakan dalam bentuk pengintegrasian kegiatan-kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat secara interdisipliner.

Universitas Ahmad Dahlan (UAD) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang mewajibkan setiap mahasiswanya untuk mengikuti program KKN. Pada tahun akademik 2017/2018, UAD menjalankan program KKN Reguler Periode 65. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran KKN tersebut adalah Dusun Widoro, dengan mahasiswa unit XIII/A/2 ditugaskan di lokasi tersebut. Widoro merupakan dusun yang terletak di Desa Sumberwungu, Tepus, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sodhik Jadmiko (Ilmu Komunikasi) memimpin unit XIII/A/2 yang beranggotakan Ahmad Muhammad Ridho (Teknik Informatika), Desi Kriswahyuni (Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia), Nurhida Martiya Yupitasari (Farmasi), Raihanah (Ilmu Kesehatan Masyarakat), Tiarani Fajarika (Pendidikan Guru Sekolah Dasar), Firmansyah Hanif Miftafurohim (Pendidikan Guru Sekolah Dasar), Lily Maryatul Qibtiyah (Pendidikan Biologi), dan Nafriana Nur Adzani (Psikologi).

Dusun Widoro merupakan dusun yang memiliki 93 kepala keluarga. Jumlah penduduk dusun tersebut adalah 378 jiwa, terdiri dari 180 laki-laki dan 198 perempuan. Mayoritas penduduk Dusun Widoro adalah kalangan remaja dan anak-anak dengan jumlah 269 jiwa. Jumlah tersebut merupakan sumber daya potensial dalam membangun dusun yang sehat dan berprestasi, namun kesadaran remaja dan anak-anak untuk berprestasi masih rendah. Misalnya saja, remaja dan anak-anak di Dusun Widoro setiap sore selalu bermain bola voli dan sepak bola bersama, namun potensi ini tidak dikembangkan untuk berprestasi. Salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan potensi yang dimiliki remaja dan anak-anak di Dusun Widoro adalah melakukan pendampingan olahraga dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga dan tatanan lainnya. PHBS adalah salah satu strategi yang dapat ditempuh untuk menghasilkan kemandirian di bidang kesehatan pada masyarakat Dusun Widoro. Tujuan umum PHBS adalah meningkatkan masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat. Sementara itu tujuan khusus PHBS adalah meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk melaksanakan PHBS serta meningkatkan peran aktif masyarakat dalam gerakan PHBS di masyarakat. Manfaat PHBS bagi masyarakat adalah untuk meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, menjadikan anak tumbuh sehat dan cerdas, meningkatkan produktivitas kerja, memenuhi kebutuhan pendidikan, memenuhi kebutuhan gizi keluarga, dan meningkatkan pendapatan keluarga. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam penyuluhan dan pelatihan PHBS adalah mencuci tangan secara benar, menggosok gigi secara benar, dan melakukan olahraga secara rutin. Salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilaksanakan dalam PHBS adalah Tonis.

Pendampingan olahraga tonis merupakan program bersama Unit XIII/A/2 yang bertujuan untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan remaja dan anak-anak Dusun Widoro. Selain itu pendampingan olahraga tonis juga dilakukan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki remaja dan anak-anak Dusun Widoro. Pendampingan olahraga tonis ini dibagi menjadi beberapa kegiatan, diantaranya adalah sosialisasi olahraga tonis yang berisi

pengenalan peraturan, teknis permainan, dan jenis lapangan tonis. Kegiatan selanjutnya adalah pendampingan olahraga tonis yaitu pendampingan remaja dan anak-anak Dusun Widoro bermain tonis. Setelah remaja dan anak-anak Dusun Widoro dinilai menguasai olahraga tonis maka dilaksanakan *mini tournament* tonis yang bertujuan untuk menentukan wakil Dusun Widoro untuk mengikuti lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus. Dalam hal ini terpilihlah Brendi Alisco sebagai wakil dari Dusun Widoro untuk mengikuti lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus.

Brendi Alisco yang biasa dipanggil Rendi ini menjalani beberapa latihan tonis dan pendampingan PHBS dengan tujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran diri. Hal ini diisi dengan penerapan PHBS dengan cara tidak merokok, istirahat yang cukup, makan secara teratur dan bergizi, melakukan olahraga tonis sebanyak 2 hari sekali, cuci tangan sebelum makan, serta tidak tidur larut malam dan lainnya. PHBS ini diterapkan selama kurang lebih 2 minggu sebelum lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus yang kemudian tetap diterapkan oleh remaja dan anak-anak Dusun Widoro hingga saat ini. Olahraga tonis sebanyak 2 hari sekali juga dilakukan untuk menyiapkan Rendi dalam lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 17-18 Februari 2018 di SMP N 2 Tepus.

Perjalanan Rendi di lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus sendiri bukan berjalan tanpa halangan. Rendi harus bersusah payah mengalahkan wakil dari salah satu dusun dari Desa Giripanggung di hari Sabtu (17/2) dengan 2 set langsung. Untuk bisa menjadi juara Rendi harus memenangkan 4 pertandingan di hari Minggu (18/2). Di hari Minggu, Rendi melakukan 3 pertandingan yang sangat menguras tenaga dan stamina sebelum akhirnya dapat masuk final. Melakukan 4 pertandingan dalam waktu sehari memerlukan cukup banyak stamina dan energi. Namun berkat penerapan PHBS dan latihan secara rutin maka Rendi dapat memenangkan 3 pertandingan penyisihan dan melaju kebabak final. Di babak final Rendi masih terlihat bugar dan tidak keletihan karena penerapan PHBS dan tidak mudah kehilangan stamina yang dibutuhkan. Hingga akhirnya Rendi dapat memenangkan pertandingan final dan menjuarai lomba tonis dalam rangkaian acara Festival Rakyat Tepus.

Dengan demikian sebuah kelemahan dan potensi yang dimiliki oleh suatu Dusun apabila mendapatkan solusi dan penanganan yang tepat akan tetap dapat menghasilkan hasil yang tidak akan mengecewakan. Selain itu, dengan penerapan PHBS maka masyarakat Dusun Widoro akan dapat menjadi masyarakat yang lebih baik, baik dalam segi ekonomi maupun kemandirian dalam bidang kesehatan karena dapat mencegah dan mengobati penyakit melalui PHBS.