



Dissemination of Healthy Lifestyles to Improve HR Quality and Performance at Bina Cipta High School

Bangkit Seandi Taroreh^{1*}, CH Desi Kusmindari², Poppy Indriani³, Rolia Wahasusmiah⁴, Darwin⁵

Bina Darma University

Corresponding Author: Bangkit Seandi Taroreh

bangkitseanditaroreh@binadarma.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords : Healthy Lifestyle, HR Quality, Performance

Received : 10 November

Revised : 10 December

Accepted: 25 December

©2022 Taroreh, Kusmindari, Indriani, Wahasusmiah, Darwin: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The purpose of community service activities is to increase knowledge about healthy lifestyles to improve the quality of human resources and performance at Bina Cipta High School. The method used is through socialization which consists of three stages, namely planning, implementation and evaluation. Data collection techniques through questionnaires with quantitative data analysis. Socialization was given to 32 people consisting of 30 students and 2 teachers. The result of this activity is an 87% increase in knowledge about healthy lifestyles to improve the quality of human resources and performance, including: 1) the importance of a healthy lifestyle to support sports achievements and scholarship opportunities, 2) the application of ergonomics in the office, 3) improving the quality of human resources in the era of 5.0, 4) implementation of a sharia-based economy, 5) promotion towards integrated Islamic schools.

Sosialisasi Pola Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kualitas SDM dan Kinerja di SMA Bina Cipta

Bangkit Seandi Taroreh^{1*}, CH Desi Kusmindari², Poppy Indriani³, Rolia Wahasusmiah⁴, Darwin⁵
Universitas Bina Darma

Corresponding Author: Bangkit Seandi Taroreh
bangkitseanditaroreh@binadarma.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Kualitas SDM, Kinerja

Received : 10 November

Revised : 10 Desember

Accepted: 25 Desember

©2022 Taroreh, Kusmindari, Indriani, Wahasusmiah, Darwin: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja di SMA Bina Cipta. Metode yang digunakan melalui sosialisasi yang terdiri dari tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner dengan analisis data kuantitatif. Sosialisasi diberikan kepada 32 orang yang terdiri dari 30 siswa dan 2 guru. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan 87% pengetahuan tentang pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja antara lain: 1) pentingnya pola hidup sehat untuk menunjang prestasi olahraga dan peluang beasiswa, 2) penerapan ergonomi di kantor, 3) peningkatan kualitas SDM di era 5.0, 4) implementasi ekonomi berbasis syariah, 5) promosi menuju sekolah islam terpadu.

PENDAHULUAN

Globalisasi membuka jalan pada kemajuan peradaban manusia. Perkembangan teknologi semakin cepat. Manusia sebagai subjek peradaban mampu menciptakan berbagai teknologi untuk menunjang kehidupan di berbagai bidang. Salah satunya pada bidang pendidikan melalui pemanfaatan teknologi pendidikan. Sekolah merupakan tempat “kawah candradimuka” dalam *transfer knowledge* kepada siswa. Adanya teknologi pendidikan memberikan kemudahan guru dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Bina Cipta. SMA Bina Cipta merupakan salah satu sekolah di wilayah Palembang yang memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) pembelajaran berlangsung dengan menempatkan guru sebagai fasilitator dan siswa sebagai pembelajar aktif, 2) perlunya peningkatan pengetahuan akan keterbaharuan perkembangan iptek sehingga relevan dengan tuntutan jaman yang akan dihadapi siswa dimasa akan datang, 3) perlunya perpustakaan online, 4) peningkatan kualitas SDM dan kinerja. Berdasarkan gambaran situasi tersebut maka SMA Bina Cipta menjalin kerjasama dengan Universitas Bina Darma sebagai Mitra kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi.

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu komponen Tri Darma Perguruan Tinggi. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat mengambil judul Pola Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas SDM dan Kinerja di SMA Bina Cipta. Hal ini dirasa sesuai dengan analisis kebutuhan mitra.

TINJAUAN PUSTAKA

Pola Hidup Sehat

Pembiasaan pola hidup sehat tidak terlepas dari kesadaran di masyarakat (Atmaja, 2021: 132). Pola hidup sehat merupakan pengaturan pola hidup dalam hal meliputi pola tidur, makan, olahraga/bergerak dan bekerja. Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan untuk semua orang, hal ini disebabkan semakin banyaknya penyakit baru yang muncul sebagai akibat dari pola hidup yang salah (Teting, 2019: 216). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini pola hidup sehat yang dimaksud pengaturan pola hidup dalam hal meliputi pola tidur, makan dan olahraga sehingga membuka peluang beasiswa di Perguruan Tinggi melalui prestasi olahraga.

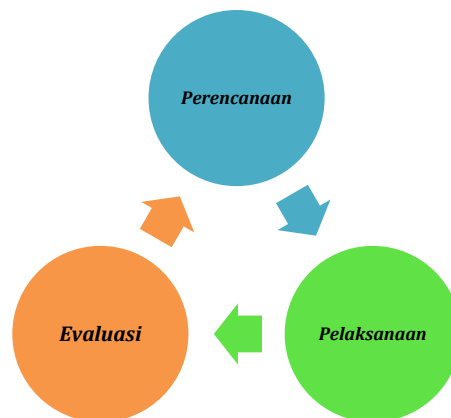
Kualitas SDM

Kualitas SDM sangat dibutuhkan dalam menghadapi era globalisasi. Peningkatan SDM merupakan hal penting agar memiliki kualitas daya saing yang tinggi (Cahyadi, 2018: 184). Kualitas sumber daya manusia (SDM) yang baik dapat meningkatkan kemampuan menyerap (termasuk akuisisi, asimilasi, transformasi, dan eksploitasi) dari pengetahuan baru (Rismawandi, 2022: 591). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kualitas SDM yang dimaksud kemampuan menyerap pengetahuan baru di sesuai Era 5.0, penerapan ergonomi di kantor, implementasi ekonomi berbasis syariah, promosi menuju sekolah islam terpadu untuk menunjang kinerja di SMA Bina Cipta.

METODOLOGI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Bina Cipta tersusun dalam 3 tahap yaitu pada tahap 1 perencanaan, tahap 2 pelaksanaan dan tahap 3 evaluasi. Rincian kegiatan yang dilaksanakan pada tahap 1 perencanaan antara lain: 1) koordinasi kepada kepala sekolah SMA Bina Cipta untuk mendapatkan ijin kegiatan, 2) wawancara tak terstruktur untuk mendapatkan data situasi dan karakteristik siswa dan guru di SMA Bina Cipta, 3) analisis kebutuhan, dan 4) menyiapkan benner dan bahan sosialisasi. Pada tahap 2 pelaksanaan merupakan hari dilaksanakan sosialisasi. Pada tahap 3 evaluasi, merupakan tahap untuk melihat hasil peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja di SMA Bina Cipta. Pengambilan data pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner melalui 25 pertanyaan dengan analisis data kuantitatif. Hasil analisis berupa data persentase akan menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Bina Cipta berlangsung selama 3 hari tersusun 2 hari tahap perencanaan, 1 hari tahap pelaksanaan dan evaluasi. Subjek pengabdian masyarakat berjumlah 32 orang dengan siswa berjumlah 30 orang dan guru berjumlah 2 orang. Secara detail tahap dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL PENELITIAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Bina Cipta sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan berlangsung selama 2 hari. Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan antara lain 1) koordinasi kepada kepala sekolah SMA Bina Cipta untuk mendapatkan ijin kegiatan, 2) wawancara tak terstruktur untuk mendapatkan data situasi dan karakteristik siswa dan guru di SMA Bina Cipta, 3) analisis kebutuhan, 4) menyiapkan benner dan bahan sosialisasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tabel. 1 Rincian Kegiatan

Kegiatan	Tanggal	Pemateri	Judul
Sosialisasi	13 Desember 2022	Bangkit Seandi Taroreh	Pentingnya Pola Hidup Sehat untuk menunjang Prestasi Olahraga dan Peluang Beasiswa
Sosialisasi	13 Desember 2022	CH Desi Kusmindari	Penerapan Ergonomi di Kantor
Sosialisasi	13 Desember 2022	Poppy Indriani	Peningkatan Kualitas SDM di Era 5.0
Sosialisasi	13 Desember 2022	Rolia Wahasusmiah	Implementasi Ekonomi berbasis Syariah
Sosialisasi	13 Desember 2022	Darwin	Promosi menuju Sekolah Islam Terpadu

Berdasarkan Tabel 1. Rincian Kegiatan secara detail menjelaskan materi yang diberikan kepada siswa dan guru di SMA Bina Cipta. Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 hari. Hal ini sangat efektif dikarenakan siswa telah selesai melaksanakan ujian akhir semester dan guru mempersiapkan hasil rapot belajar siswa. Dampak kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan guru di SMA Bina Cipta memiliki peningkatan pengetahuan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja yang terdiri dari: 1) Pentingnya Pola Hidup Sehat untuk menunjang Prestasi Olahraga dan Peluang Beasiswa, 2) Penerapan Ergonomi di Kantor, 3) Peningkatan Kualitas SDM di Era 5.0, 4) Implementasi Ekonomi berbasis Syariah, 5) Promosi menuju Sekolah Islam Terpadu.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi bertujuan untuk melihat adanya keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan analisis kuantitatif diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa dan guru di SMA Bina Cipta sebesar 87%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu akan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja yang terdiri dari: 1) Pentingnya Pola Hidup Sehat untuk menunjang Prestasi Olahraga dan Peluang Beasiswa, 2) Penerapan Ergonomi di Kantor, 3) Peningkatan

Kualitas SDM di Era 5.0, 4) Implementasi Ekonomi berbasis Syariah, 5) Promosi menuju Sekolah Islam Terpadu.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

PEMBAHASAN

Ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat dari hasil adanya peningkatan 87% pengetahuan dari 32 orang yang mengikuti sosialisasi pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja. Harapannya kegiatan seperti ini akan memberikan dampak positif terhadap lingkungan Pendidikan di SMA Bina Cipta. Siswa dan guru mampu berkontribusi terutama berkaitan tentang 1) Pentingnya Pola Hidup Sehat untuk menunjang Prestasi Olahraga dan Peluang Beasiswa, 2) Penerapan Ergonomi di Kantor, 3) Peningkatan Kualitas SDM di Era 5.0, 4) Implementasi Ekonomi berbasis Syariah, 5) Promosi menuju Sekolah Islam Terpadu dalam kehidupan akademis di SMA Bina Cipta.

Pentingnya Pola Hidup Sehat untuk menunjang Prestasi Olahraga dan Peluang Beasiswa memberikan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Selama menjalani pembelajaran di tingkat SMA diharapkan menghindari aktivitas dengan narkoba dan obat-obat terlarang namun kegiatan harus diisi dengan kegiatan positif seperti olahraga. Melalui prestasi olahraga akan membuka peluang mendapatkan beasiswa pendidikan di Perguruan Tinggi. Hal ini akan membantu siswa mencapai cita-cita ke depan. Penerapan Ergonomi di Kantor memberikan pengetahuan kepada siswa dan guru akan pentingnya bekerja dengan efektif dan efisien. Hal ini akan berdampak pada peningkatan kinerja di lingkungan SMA Bina Cipta. Peningkatan Kualitas SDM di era 5.0 memberikan pengetahuan akan kesiapan guru dan siswa dalam menghadapi era globalisasi. Penguasaan teknologi akan menjadi salah satu hal penting di era 5.0. Implementasi Ekonomi berbasis Syariah memberikan pengetahuan kepada guru dan siswa akan peluang di masa depan ekonomi berbasis Syariah. Hal ini merupakan salah satu isu terbaru. Promosi menuju Sekolah Islam Terpadu memberikan pengetahuan kepada guru dan siswa akan pengembangan arah kebijakan sekolah

selanjutnya. Selama kegiatan pengabdian masyarakat materi tersebut telah disampaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Bina Cipta mendapat dukungan dari Kepala Sekolah SMA Bina Cipta. Kerjasama antara SMA Bina Cipta dan Universitas Bina Darma melalui kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi harapannya terus ditingkatkan. Hal ini perlu dilakukan terutama untuk membantu sekolah dengan segala keterbatasan dalam meningkatkan kualitas Pendidikan. Berbagai kegiatan SMA Bina Cipta yang perlu didukung antara lain: 1) penerapan teknologi dalam pembelajaran, 2) perpustakaan online, 3) perkembangan isu-isu terbaru dalam dunia Pendidikan untuk siswa dan guru, 4) konsep sekolah islam terpadu.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan 87% dari 32 orang yang mengikuti sosialisasi pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas SDM dan kinerja. Hal ini menunjukkan keberhasilan kegiatan ini.

Rekomendasi yang diberikan yaitu perlu adanya peningkatan kerjasama antara Universitas Bina Darma dan SMA Bina Cipta melalui kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi.

PENELITIAN LANJUTAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan lancar. Pada kegiatan selanjutnya harapannya dilanjutkan pada tema 1) penerapan teknologi dalam pembelajaran, 2) perpustakaan online, 3) perkembangan isu-isu terbaru dalam dunia Pendidikan untuk siswa dan guru, 4) konsep sekolah islam terpadu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih, kami ucapkan kepada berbagai pihak (Tim Dosen Universitas Bina Darma, Kepala Sekolah SMA Bina Cipta, Guru SMA Bina Cipta dan Siswa SMA Bina Cipta) yang telah membantu sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan lancar. Kami menyadari bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat masih jauh dari sempurna oleh karena itu kami menerima saran demi kesempurnaan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya. Semoga kegiatan ini memberikan kebermanfaatn bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>.
- Cahyadi, E., & Yudistyana, R. (2018). Implementasi Community Development Bidang Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas SDM dan Mengatasi Kemiskinan. *Economics Development Analysis Journal*, 5(2), 179-193. <https://doi.org/10.15294/edaj.v5i2.22031>.
- Rismawandi, R., Lestari, I. R., & Meidiyustiani, R. (2022). Kualitas SDM, Persepsi Pelaku UMKM, Pemahaman UMKM, Sosialisasi SAK EMKM Terhadap Implementasi SAK EMKM. *Owner : Riset Dan Jurnal Akuntansi*, 6(1), 580-592. <https://doi.org/10.33395/owner.v6i1.608>
- Teting, B., Yani (2019). Hubungan Pola Hidup Sehat, Jenis Kelamin Dan Umur Dengan Faktor Resiko Terjadinya Peningkatan Kadar Gula Darah. *MNJ (Mahakam Nursing Journal)*, 2(5), 216 - 225. doi:10.35963/mnj.v2i5.150.