

KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER

Suharjana
FIK Universitas Negeri Yogyakarta
email: suharjana_fikuny@yahoo.com

Abstrak: Tawuran antarpelajar yang sering dipertontonkan di TV, perkelahian antarmahasiswa, perkelahian antarkelompok pemuda, maraknya geng motor yang menjurus ke tindak kriminal seperti perkelahian, pencurian, atau pembunuhan merupakan manifestasi dari kegagalan pendidikan karakter yang dilaksanakan di Indonesia. Untuk mencegah perilaku negatif seperti tersebut pendidikan karakter harus diupayakan melalui berbagai media, baik melalui jalur formal pendidikan di sekolah, di masyarakat, maupun di dalam keluarga, baik melalui jalur pendidikan agama maupun jalur pendidikan yang lain. Pendidikan karakter dapat dikembangkan melalui tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*). Setiap hari manusia akan menjalani aktivitas rutin seperti makan, istirahat, mandi, dan beraktivitas lainnya. Jika kegiatan rutin ini dimanajemen dengan baik sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar, akan menjadi kebiasaan yang baik yang seterusnya akan menghasilkan nilai-nilai karakter yang positif.

Kata Kunci: *pendidikan karakter, kebiasaan, perilaku hidup sehat*

HEALTHY LIVING HABITS AND VALUES CHARACTER EDUCATION

Abstract: Fights between students, college students, groups of youth and the rise of motorcycle gang that leads to crime such as fighting, theft, or murder which often broadcasted on TV are the result of a failure character education held in Indonesia. To prevent these negative behaviors, the character education should be pursued through a variety of media, either through formal education in schools, in society, and within the family, either through religious education and other education pathways. Character education can be developed through the stages of knowledge (*knowing*), execution (*acting*), and habits (*habit*). Every day humans undergo daily routine such as eating, resting, bathing, and other activities. If this routine is well managed under the right rules, it would be a good habit which in turn will generate the values of a positive character.

Keywords: *character education, habits, healthy living behavior*

PENDAHULUAN

Pendidikan akhlak, budi pekerti, dan moral sudah dikembangkan sejak dahulu kala. Pendidikan agama merupakan salah satu ujung tombak dalam upaya pembentukan karakter. Orang tua juga merupakan pembentuk karakter yang efektif dalam keluarga. Dahulu kala, orang tua sering menyarankan atau bahkan melarang anaknya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan adat-istiadat atau ajaran agama. Misalnya, jangan keluar rumah ketika sholat magrib sudah datang karena

nanti akan dibawa hantu. Hal ini sebenarnya mengandung makna ganda. Selain makna yang tersurat, hal itu juga mengandung makna agar anak dapat menjalankan sholat magrib dan mengaji sesuai waktu yang dijadwalkan. Contoh lain misalnya, ketika makan anak-anak diminta untuk dihabiskan, kalau tidak habis nanti cuma diberikan ayam, dan ayam akan mati karenanya. Bagi orang desa tempo dulu, ayam merupakan investasi yang mahal harganya sehingga kalau ayamnya mati, maka akan kehilangan harta. Sebenarnya, ayam yang

makan sisa dari makanan anak tadi tidak akan mati. Hal ini sebenarnya untuk membiasakan agar anak mau makan dan menghabiskannya. Itulah sekelumit cerita lama tentang pendidikan karakter yang efektif untuk mendidik anak.

Sekarang, dunia sudah berubah seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Model pendidikan karakter yang dikembangkan sebelum adanya kemajuan teknologi komunikasi mungkin tidak efektif lagi. Benjamin Franklin (Gardner, 2007:2) menyatakan bahwa dunia masa depan yang sarat dengan mesin pencari, robot dan peralatan komputer, akan menuntut kemampuan, yang harus mulai dari sekarang. Arus globalisasi telah membuat jalinan komunikasi antarnegara menjadi mudah dan cepat. Pengaruh budaya asing dapat dengan mudah dan cepat menenggelamkan budaya lokal yang notabene dianggap lebih arif. Benteng yang baik untuk membendung pengaruh budaya Barat yang terkadang kurang cocok untuk perkembangan anak Indonesia adalah dengan ditanamkannya nilai-nilai karakter positif sejak anak usia dini. Tawuran antarpelajar yang sering dipertontonkan di TV, perkelahian antarmahasiswa, perkelahian antarkelempok pemuda, maraknya geng motor yang menjurus ke tindak kriminal seperti perkelahian, pencurian, atau pembunuhan merupakan manivestasi dari kegagalan pendidikan karakter yang dilaksanakan di Indonesia. Fenomena lain yang lebih mengerikan adalah pencurian berdasar alias korupsi yang semakin merajalela, baik di tingkat pusat maupun di daerah. Semua itu adalah fakta yang menunjukkan moral bangsa Indonesia semakin menurun.

Untuk mencegah perilaku negatif seperti tersebut di atas, pendidikan karakter harus diupayakan melalui berbagai media, baik melalui jalur pendidikan formal di

sekolah, di masyarakat maupun di dalam keluarga, maupun melalui jalur pendidikan agama maupun jalur pendidikan yang lain. Pendidikan karakter dapat dikembangkan melalui tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*) dan kebiasaan (*habit*). Model pengembangan karakter melalui metode *knowing the good, feeling the good*, dan *acting the good* dalam implementasinya dapat diwujudkan melalui metode pendidikan karakter sebaiknya dimulai sejak anak usia dini karena usia ini merupakan usia emas bagi perkembangan kognisi anak. Secepat mungkin dihindarkan nilai-nilai yang buruk melekat pada kepribadian anak. Secara naluriah, setiap hari manusia akan menjalani aktivitas rutin seperti makan, istirahat, mandi, dan beraktivitas lainnya. Jika kegiatan rutin ini dimanagemen dengan baik sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar, akan menjadi kebiasaan yang baik yang seterusnya selain mendapatkan kesehatan juga akan menghasilkan nilai-nilai karakter yang positif yang berguna bagi dirinya, orang lain atau masyarakat sekitar. Oleh karena itu, tulisan ini akan mengkaji secara mendalam tentang kebiasaan hidup sehat dan efeknya terhadap pengembangan nilai-nilai karakter.

PERILAKU HIDUP SEHAT

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal,

berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak. Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri.

Guru besar Pendidikan Jasmani dan Olahraga FIK UNY, Profesor Arma Abdullah, M.Sc., merupakan sosok yang patut diteladani karena beliau orang yang disiplin dalam menjalani kehidupan hingga kini pada usianya sudah lebih dari 80 tahun masih aktif bermain golf, pergi dengan membawa mobil sendiri, dan jarang sakit. Kunci hidup beliau adalah makan teratur, istirahat teratur, berolahraga teratur, dan tidak merokok. Guang (2002:6) menyatakan bahwa 80% penyakit kronis yang menyerang manusia disebabkan oleh gaya hidup yang salah, dan 20% yang lain disebabkan faktor lain. Karena itu, menjalani hidup yang benar merupakan keharusan bagi tiap orang jika ingin hidupnya sehat dan bermanfaat bagi orang lain.

Sejak tahun 1954, organisasi kesehatan dunia WHO menggalakkan pendidikan kesehatan dengan tujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Machfoedz, 2003: 5). Dalam UU No. 23 Tahun 1992 disebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (<http://www.google.co.id/u.u.kesehatan>). Dengan demikian, orang yang sehat tidak

cukup hanya ditunjukkan oleh otot yang besar atau badan yang kekar, tetapi selain sehat secara fisik juga harus sehat secara rohani dan tidak mudah menderita gangguan jiwa. Beberapa tahun yang lalu, *Human Population Laboratory* di California *Departemen of Health* menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alkohol (Sharkey, 2003:15). Irianto (2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.

Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, *input* energi harus sama dengan *output* energi. Ingat, mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membisakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatsier, 2005: 13). Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Cara yang mudah untuk menentukan takaran makan adalah dengan metode *Low Calory Eating* atau 70% - 80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Long & Shanon, 1983:25).

Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto (2004: 83).

Mengatur Istirahat

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan

kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja.

Berolahraga Teratur

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, *jogging*, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenes meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dengan kata lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan (Mechikoff, 2010: 5).

Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson (1995:30) adalah ketika denyut jantung bekerja di antara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai dengan 60 menit. Yang perlu diperhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seseorang berolahraga secara berlebihan (*over training*), badan akan menjadi lelah. Jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga (Richardson, 2008:9).

Tabel 1. Pola Hidup

No	Sehat	Tidak Sehat
1.	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.	Mengonsumsi makanan apa saja yang penting enak dan cepat saji.
2.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran, dan buah segar setiap hari.	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah segar setiap hari (hanya kalau ingin dan ingat).
3.	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam.	Suka mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, gula, atau garam.
4.	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari.	Kadang-kadang kalau ingin saja mengonsumsi susu atau produk dari susu.
5.	Tenang dan selalu berpikir positif.	Pikiran gampang stress dan dan mudah pusing.
6.	Berat badan dalam batas normal.	Berat badan lebih atau kurang dari berat badan ideal.
7.	Olahraga teratur.	Kadang-kadang olahraga jika mau, atau sama sekali tidak berolahraga.
8.	Cukup istirahat.	Banyak kerja lembur dan keluar malam.
9.	Minum air putih 1,5-2 liter per hari.	Lebih suka minum kopi atau the dari pada air putih.
10.	Tidak merokok.	Banyak merokok.

(Disarikan dari Kemendiknas, 2010)

Berdasarkan uraian pola hidup sehat seperti di atas, coba perhatikan Tabel 1 tentang pola hidup, yaitu apakah Anda sudah mengikuti pola hidup yang benar. Atau sebaliknya, menjalankan pola hidup yang keliru. Jika perilaku Anda pada kolom tidak sehat, berarti Anda harus mulai mempertimbangkan untuk hidup sehat karena jika dibiarkan berarti Anda sedang menanam penyakit di tubuh.

PENDIDIKAN KARAKTER

Menurut Gunawan (2012:1), kata "karakter" berasal dari bahasa Latin "*kharakter*", "*kharassein*", dan "*kharax*" bermakna "*tools for making*", "*to engrave*", dan "*pointed stake*". Pada abad ke-14, dalam bahasa Prancis disebut "*caractere*" dan dalam bahasa Inggris diubah menjadi "*character*" sehingga dalam bahasa Indonesia disebut "karakter". Dalam penulisan ini, karakter didefinisikan sebagai ciri khas dalam kepribadian seseorang yang mampu menjadi identitas sehingga dapat dibedakan dengan individu lain. Wibowo (2012:66) me-

nyatakan bahwa karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi dari hasil kebajikan (*virtues*) yang diyakini dan digunakan sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir, bersikap, dan bertindak.

Suyanto (2009) mengemukakan bahwa karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu dalam hidup dan bekerja sama, dalam keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan bertanggung jawab. Zulhan (2010:4) menyatakan bahwa karakter manusia yang perlu dikembangkan adalah: (1) jujur, menepati janji, memiliki loyalitas tinggi, integritas pribadi (komitmen, disiplin, selalu ingin berprestasi); (2) mementingkan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi, siap dengan perbedaan dan tidak merasa diri paling benar; (3) bertanggung jawab; (4) sikap terbuka, tidak memihak, mau mendengarkan orang lain, dan memiliki empati; dan (5) menunjukkan perilaku

kebaikan, hidup dengan nilai-nilai kebenaran, berbagi kebahagiaan dengan orang lain, bersedia menolong orang lain, tidak egois, tidak kasar, dan sensitif terhadap perasaan orang lain. Kemendiknas (2010:9) menyatakan nilai-nilai karakter yang harus dikembangkan bagi anak bangsa antara lain mencakup: karakter religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab, berani mengambil resiko, kepemimpinan, inovatif, kerjasama pantang menyerah, realistis dan rasa ingin tahu.

Nilai-nilai yang terkandung dalam kata karakter tersebut harus selalu dikembangkan agar menjadi kebiasaan yang dapat berguna bagi dirinya, keluarga, dan negara. Pengembangan nilai-nilai tersebut dapat dicapai melalui pendidikan karakter. Pendidikan karakter adalah pendidikan yang mengembangkan nilai-nilai karakter bangsa pada diri peserta didik sehingga anak memiliki nilai dan karakter sebagai karakter dirinya, menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan dirinya, bermanfaat sebagai anggota masyarakat, dan warga negara yang menjunjung tinggi norma agama, sosial, dan budaya.

NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER DARI KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT

Pendidikan karakter dapat dilakukan tidak hanya melalui pendidikan agama. Salah satunya adalah melalui pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan berperilaku hidup sehat. Perilaku merupakan tindakan seseorang terhadap kondisi lingkungan. Skinner (Thobroni, 2011:78) menyebutkan perilaku merupakan

respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan atau stimulus dari luar. Perilaku manusia terjadi karena dibentuk atau perilaku yang dipelajari. Salah satu cara membentuk perilaku adalah dengan conditioning atau kebiasaan (Machfoedz, 2003: 16). Jika seseorang membiasakan diri dengan berperilaku seperti yang diharapkan seperti kaidah-kaidah tertentu, akan terbentuk perilaku tersebut. Misalnya, seseorang membiasakan jalan kaki di pagi hari, membiasakan datang di kantor tidak terlambat, seseorang tersebut akan terbiasa dan tidak terbebani dengan kegiatan tersebut. Dengan demikian, yang dimaksud perilaku adalah tindakan atau tingkah laku seseorang yang dapat dilihat melalui aktivitas yang dilakukan dalam keseharian. Karena itu, yang dimaksud perilaku sehat adalah tindakan seseorang yang didasarkan pada kaidah-kaidah atau prinsip-prinsip kesehatan.

Perilaku sehat seperti yang dikemukakan di depan meliputi perilaku makan, menjaga kesehatan pribadi, mengaur istirahat, dan berolahraga. Jika perilaku sehat tersebut dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan-ketentuan yang benar, selain berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan, juga akan memiliki efek positif terhadap peningkatan nilai-nilai karakter yang dijunjung tinggi oleh bangsa Indonesia, seperti meningkatkan kedisiplinan, mengembangkan rasa percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur.

Disiplin

Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai aturan dan ketentuan. Tingkat kedisiplinan setiap orang berbeda-beda. Ada orang yang disiplin terhadap kegiatan apapun yang diikuti, tetapi banyak orang yang menganggap remeh terhadap kegiatan

yang harus dikerjakan. Disiplin diri harus dilatih atau dibiasakan. Seorang atlet dapat menjadi juara dunia, yang tidak dapat diperoleh dengan latihan hanya dalam waktu sekejap, melainkan bertahun-tahun. Begitu juga dengan disiplin diri harus dilatih sejak usia muda. Dalam olahraga, disiplin dapat dianalogikan dengan kekuatan otot. Otot akan semakin kuat jika otot dilatih secara terus menerus. Sebaliknya otot akan menjadi lemah jika otot tidak dilatih. Demikian juga dengan disiplin, disiplin diri akan semakin kuat jika dilatih dan sebaliknya orang akan semakin tidak disiplin jika tidak dilatih.

Pavlina (2007) menyatakan bahwa cara untuk membangun disiplin diri beranalog dengan orang berlatih menggunakan beban di *fitness centre*. Membangun disiplin sama dengan membangun kekuatan otot. Untuk membangun otot, orang harus mengangkat beban mendekati kemampuan maksimalnya. Untuk mengangkat beban sampai mendekati kemampuan maksimal harus dilakukan dengan susah payah secara berulang-ulang. Namun demikian, harus diingat bahwa dalam latihan menggunakan beban seseorang harus mengangkat sesuai kemampuan yang dimiliki. Jika beban terlalu berat, latihan itu akan berakibat pada kerusakan jaringan, sebaiknya jika terlalu ringan juga kurang bermanfaat. Demikian juga untuk membangun disiplin diri hendaknya dilakukan dengan cara menjalani tantangan yang dapat diselesaikan. Jangan mengerjakan tantangan yang relatif mudah, dan sebaliknya jangan mengerjakan tantangan yang dirasa tidak mampu. Kerjakan tantangan yang berat meskipun dengan susah payah. Artinya, untuk mencapai disiplin diri harus dilatih dengan bekerja keras. Disiplin adalah suatu kebiasaan untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Oleh sebab itu, disiplin

adalah suatu yang diperlukan untuk membawa kita sampai kepada tujuan yang diinginkan. Disiplin adalah suatu keharusan yang dapat dimiliki siapa pun. Jika seseorang tidak memiliki disiplin, ia tidak akan memiliki apa-apa dan jika seseorang disiplin dalam menjalankan rencana-rencananya, rencana tersebut akan terwujud.

Mengatur pola makan tidak mudah karena selain memperhatikan jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh juga harus memperhatikan kapan makanan itu harus dikonsumsi. Di Indonesia, makanan pokok adalah nasi, maka jika belum makan nasi maka akan terasa belum lengkap. Nasi merupakan sumber karbohidrat tinggi. Oleh karena itu, jika berlebih dalam mengonsumsi nasi akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Sebaliknya, mengonsumsi nasi terlalu sedikit (susah makan) akan menyebabkan tubuh kurang gizi, badan menjadi kurus sehingga juga kurang sehat. Yang baik adalah makan nasi secukupnya dengan dilengkapi lauk, sayur dan buah. Selain itu, sedapat mungkin hindari minum manis dan perbanyak minum air putih. Makan yang baik dalam sehari terbagi menjadi tiga waktu, yaitu pagi, siang, dan sore. Sarapan pagi merupakan keharusan karena makan pagi merupakan sumber energi yang diperlukan untuk bekerja di sekolah atau di kantor. Banyak anak atau pekerja kantor tidak sempat sarapan pagi dengan alasan terburu-buru, tidak sempat, atau belum ada makanan yang disiapkan. Kebiasaan tidak sarapan pagi tidak baik untuk kesehatan. Karena itu, kebiasaan sarapan pagi harus ditanamkan sejak anak-anak. Jika sarapan pagi ini menjadi kebiasaan, tidak sarapan pagi akan terasa lapar. Makan siang yang baik dilakukan pada pukul 12.00-13.00 agar tenaga bisa pulih kembali, sedangkan makan sore sebaiknya dilaku-

kan sebelum tidur. Jika makan sore dilakukan semakin malam, akan semakin kurang baik karena orang akan segera tidur, dan tidur tidak perlu tenaga banyak. Makan yang baik juga harus menghindari makanan berlemak. Sebagian orang susah menghindarkan diri dari mengonsumsi lemak, terutama dalam pesta-pesta atau rapat-rapat yang biasanya menyuguhkan makanan yang beraneka ragam bentuk maupun sajian yang sangat menggoda selera makan. Anak-anak sebaiknya hindari jajanan di sekolah yang kurang sehat karena jajanan di sekolah kemungkinan disajikan dalam kemasan dengan tambahan bahan pewarna dan pengawet yang dapat merusak kesehatan tubuh.

Guang (2002:13) menyatakan bahwa setiap kali bersantap siang atau malam cukup mengonsumsi 200 gr sampai 350 gr karbohidrat. Bagi usia muda yang bekerja berat, sekali santap bisa menghabiskan 600 gr nasi, sedangkan wanita yang beban kerjanya ringan cukup makan 80-150 gr nasi. Mengendalikan dan mengatur karbohidrat adalah cara mengendalikan berat badan yang terbaik. Konsumsi protein tidak boleh terlalu banyak atau sedikit. Dalam satu hari, boleh makan protein tiga kali, misalnya makan pagi dengan lauk 1 butir telur, makan siang dengan lauk 40 gram daging, dan makan malam dengan lauk 80 gram kacang-kacangan atau ikan. Terlalu banyak mengonsumsi protein tidak baik karena protein mengandung asam amino yang dapat berpengaruh pada fungsi ginjal. Terlampau banyak makan protein juga akan mengganggu pencernaan. Sebaliknya, kekurangan protein juga tidak baik karena dapat menyebabkan gangguan pada sistem syaraf. Protein hewani yang baik adalah ikan, sedangkan protein nabati yang baik berasal dari kacang kedelai.

Mengatur cara makan baik jumlah

kalori, waktu makan, dan usaha membatasi pada suatu jamuan makan serta sedapat mungkin menghindari jajanan di sekolah bagi para siswa memerlukan ketekunan dan kemauan keras untuk membiasakannya. Membatasi makan yang tersaji dengan enak bukan pekerjaan yang mudah. Di sinilah setiap orang harus disiplin dalam mengaturnya. Perilaku sehat yang lain selain mengatur cara makan adalah menjaga kesehatan mulut dan gigi. Oleh karena itu, orang harus gosok gigi empat kali sehari, setiap habis makan dan hendak tidur. Selain itu, mandi harus teratur sehari dua kali, pagi dan sore. Mengatur tidur juga menjadi bagian dari perilaku sehat. Tidur yang terlalu malam menyebabkan waktu istirahat menjadi berkurang sehingga regenerasi sel yang rusak menjadi terhambat. Karena itu, lembur malam, atau begadang harus dihindari guna mencapai kesehatan yang optimal. Olahraga yang teratur sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat terkadang menjadi aktivitas yang susah dilakukan oleh setiap orang, selain alasan bakat olahraga kurang mendukung, alasan waktu tidak ada sering menjadi kendala seseorang untuk berolahraga. Tetapi, ketika seseorang jatuh sakit dan dokter menyarankan untuk berolahraga, orang tersebut akan berolahraga meskipun dilakukan dengan susah.

Menjalankan pola makan sehat, menjaga kesehatan pribadi, istirahat teratur, dan berolahraga dengan teratur merupakan kegiatan yang berat jika dilakukan tidak dengan kesadaran yang tinggi untuk mencapai kesehatan karena untuk menjalankan semua itu seseorang harus disiplin. Hartono (2010) menyatakan bahwa untuk mempertahankan dan memperkuat disiplin, beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut. (1) Kegiatan yang dilakukan ada nilainya. Seseorang hendaknya percaya

dengan aktivitas yang sedang dikerjakan. Jika percaya dengan apa yang sedang dikerjakan akan menghasilkan efek yang menguatkan sehingga untuk mencapainya akan berupaya untuk mendisiplinkan diri sampai tujuan terwujud. (2) Ada sasaran. Tindakan harus memiliki **sasaran**. Kegiatan yang dilakukan harus memunyai sasaran yang sangat jelas, dan realistik. Untuk mencapai sasaran, diperlukan upaya dengan segenap hati untuk mendisiplinkan diri agar sasaran itu benar-benar dapat terwujud. (3) Ada prioritas. Tindakan harus ada skala prioritas yang jelas karena tindakan yang benar akan melahirkan hasil yang benar. Dengan melakukan tindakan yang benar yang dilandasi dengan alasan yang benar, akan mampu mempertahankan disiplin sehingga bisa mencapai sasaran itu. (4) Harus **tekun**. Ketekunan akan membuat seseorang mencapai prestasi yang besar. Ketekunan dapat mempertahankan disiplin. Seseorang dapat melakukan apa saja dan menjadi apa saja, bila tekun melakukannya. (5) Ada **dorongan** hati. Dorongan hati ini mampu membuat seseorang termotivasi. Motivasi yang kuat untuk mengejar impian dengan sendirinya menuntut kedisiplinan diri yang kuat.

Pepatah nusantara mengatakan "siapa menanam akan memetik". Manusia akan menuai apa yang telah ditabur. Bila seseorang menabur disiplin, akan menuai keberhasilan dalam hidup. Disiplin tidak datang dengan sendirinya. Yang pasti disiplin itu harus diciptakan sendiri, diupayakan, dan dilatih secara terus-menerus dan berkesinambungan. Bila dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, akan menuai hasil sesuai yang diharapkan. Dengan sikap yang selalu disiplin, maka kedisiplinan itu akan terbawa ke perilaku yang lain, terutama dalam perilaku menghadapi pekerjaan, baik dalam kegiatan sosial kemasya-

rakatan maupun dalam kehidupan rumah tangga. Orang yang sukses adalah orang-orang yang hidup disiplin dalam menjalani rutinitas sehingga tidak mengherankan jika para pejabat negara kebanyakan diduduki oleh mantan tentara karena tentara dididik sejak muda dengan kedisiplinan yang tinggi.

Rasa Percaya Diri

Setiap orang memimpikan selalu tampil dengan rasa percaya diri dalam berbagai kegiatan, baik dalam pekerjaan rutin maupun insidental. Untuk keperluan ini, setiap orang akan menjaga penampilannya seperti menjaga kondisi fisik, cara berpakaian sampai pada cara berbicara. Untuk mencapai penampilan yang baik, diperlukan latihan yang teratur sehingga di setiap penampilan akan memiliki rasa percaya diri yang kuat. Dengan rasa percaya diri yang dimiliki, seseorang akan mengembangkan perasaan bahwa dirinya akan mampu mengatasi segala hambatan karena sudah memiliki segala yang dibutuhkan dalam penampilan.

Rasa percaya diri ditentukan oleh beberapa faktor. (1) Penampilan yang berhasil. Penampilan yang berhasil, artinya jika seseorang dapat merasakan dan menghayati penampilan yang terbaik sesuai kemampuan yang dimiliki atau dengan kata lain memunyai perasaan berhasil. Agar perasaan berhasil ini dapat dicapai seseorang sebaiknya mengembangkan harapan yang tidak terlalu berlebihan, dan mendekati realitas kemampuan yang dimilikinya, namun harapan ini secara bertahap hendaklah senantiasa semakin meningkat. (2) Pengalaman yang membanggakan, yaitu pemberian apresiasi atas apa yang dilakukan seseorang secara wajar. (3) Persuasi verbal, merupakan pernyataan yang membesarkan hati seseorang, bisa berasal dari orang tua,

atasan, suami/istri atau dari diri sendiri. Pernyataan yang bersifat positif ini dapat menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu terbaik dan akan menimbulkan dorongan untuk melakukan hal yang lebih baik di kesempatan lainnya.

Orang yang membiasakan dengan pola hidup sehat akan memiliki fisik yang kuat dan sehat sehingga dapat tampil penuh percaya diri. Kebiasaan berpakaian yang rapi juga akan membuat penampilan menjadi lebih percaya diri. Kebiasaan membersihkan gigi dan mulut secara teratur akan membuat mulut tidak berbau dan gigi menjadi sehat dan bersih. Jika seseorang memiliki memunyai gigi yang rapi dan mulut tidak berbau, itu akan menambah rasa percaya diri. Merokok selain dapat menyebabkan menurunnya kesehatan juga dapat menyebabkan bau rokok pada mulutnya. Orang yang tidak merokok akan terasa nyaman dalam bergaul dan berkumpul dengan orang lain karena mulutnya tidak berbau rokok sehingga membuat rasa percaya diri menjadi meningkat, komunikasi menjadi tidak canggung dan berbicara dengan orang lain tidak terganggu. Orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan memudahkan meraih sukses.

Weinberg & Gould (2003:45) mengemukakan bahwa orang yang sukses akan menunjukkan seperti: (1) memiliki keberanian mengambil resiko; (2) haus terhadap tantangan; (3) kompetitif, artinya ingin kompetisi dan tampil baik; (4) dapat mengatasi tekanan; dan (5) mampu mengendalikan diri. Lebih lanjut Weinberg & Gould (2003:47) mengatakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri akan (1) mudah mengendalikan diri dalam situasi mendapat tekanan; (2) lebih mudah berkonsentrasi; (3) dapat mengarahkan pada tujuan kegiatan yang cukup menantang; (4) merang-

sang usaha lebih kuat; dan (5) cenderung mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil lebih baik.

Pengendalian Diri

Untuk meraih sukses dalam hidup, perlu perjuangan yang keras dan melalui proses yang panjang. Pepatah kuno Tionghoa mengatakan bahwa "perjalanan 1000 mil selalu dimulai dengan langkah pertama" (dalam <http://itjen.deptan.go.id>). Seseorang menciptakan mimpi besar, tetapi mulailah dengan yang kecil. Banyak orang gagal mencapai cita-cita yang diidam-idamkan karena tidak bisa mengendalikan diri, bahkan ada yang tinggal satu langkah untuk menuju sukses, tetapi gagal karena tidak bisa mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah kemampuan diri mencegah perbuatan yang dapat merugikan orang lain. Dalam konteks tertentu, pengendalian diri identik dengan sabar. Karena itu, pengendalian diri merupakan kekuatan besar bagi manusia yang dapat mencapai sukses. Orang dengan kemampuan dan potensi sebesar apa pun tidak akan bisa meraih sukses tanpa pengendalian diri yang kuat. Karena itu, jika ingin menjadi orang hebat, orang harus bekerja dengan sabar dan dapat mengendalikan diri.

Meskipun kasus gizi buruk sering diberitakan di media massa, kenyataan yang lain juga muncul kasus-kasus obesitas, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Kedua kasus ini merupakan pertanda buruknya pola makan sebagian masyarakat Indonesia. Kasus kegemukan lebih disebabkan penderita tidak mampu mengendalikan diri dalam menahan nafsu makan, sementara di sisi lain orang yang tidak aktif berolahraga energi yang berlebih tidak dapat dibakar. Namun, bagi orang yang punya prinsip kesehatan dalam hidupnya, pola makan sehat pasti akan selalu dijaga.

Orang yang telah terbiasa dengan pola makan sehat, meskipun ada makanan yang serba enak, pasti akan mengonsumsi sesuai dengan kebutuhan. Orang yang dapat mengendalikan diri akan menjauhkan dari kebiasaan merokok, minum alkohol, ataupun obat-obat terlarang. Kebiasaan merokok, minum alkohol lebih banyak karena pengaruh lingkungan. Jika orang-orang di sekitar hidupnya biasa dengan merokok dan minum alkohol, sulit seseorang untuk menghindari. Orang yang punya prinsip hidup sehat yang mampu mengendalikan diri dari pengaruh lingkungan untuk menahan diri menghindari keinginan merokok atau minum alkohol.

Rasa Syukur

Kesehatan jasmani, makanan, dan jiwa yang sehat adalah pemberian Allah yang Maha Pengasih. Nikmat yang diberikan Allah pada manusia tidak ada batasnya karena itu manusia harus bersyukur dalam hidup. Syukur adalah rasa terima kasih kepada Allah yang telah menganugerahi kehidupan ini. Dengan rasa syukur, berarti kesuksesan pada esensinya sudah tercapai dan tidak perlu lagi dicari. Terkadang masih ada seseorang yang berkata, sudah bersyukur, tetapi hidupnya tetap begini saja. Inilah ungkapan orang yang tidak mau bersyukur. Bersyukur adalah sebuah rasa terima kasih yang mendalam akan pemberian Allah SWT, apa pun yang diberikan, berapa pun jumlahnya, dan dalam kondisi apa pun, baik dalam keadaan hujan, kekeringan, sakit, sedih, maupun senang.

Orang yang dapat menjalankan perilaku hidup sehat pasti akan bersyukur atas pemberian nikmat tersebut. Rasa syukur dapat berwujud doa yang dipanjatkan pada Allah SWT, ataupun dapat berwujud membagi rizki kepada orang lain. Orang

yang berperilaku hidup sehat akan selalu berdoa sebelum menjalankan berbagai aktivitas, baik berdoa sebelum makan maupun sesaat sebelum berolahraga. Dalam Al-Quran dikatakan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur (Q.S Ali Imran, 3:144). Umar bin Abdul Aziz (dalam <http://syaamilquran.com/>-html) menuturkan, "ikatlah nikmat-nikmat Allah yang telah dikaruniakan kepadamu dengan rasa terima kasih kepada-Nya. Sebenarnya, perilaku syukur adalah simpul pengikat nikmat yang kukuh dan kunci utama penambahan nikmat-Nya." Sebaliknya, nikmat yang ada di tangan para hamba, pelan tapi pasti, akan lenyap jika tidak dibentengi dengan perilaku syukur. Nikmat yang tidak dibarengi rasa syukur akan menimbulkan *niqmah* (bencana). Bahkan, setiap tindak kemaksiatan yang dilakukan seorang hamba akan mengurangi nikmat Allah yang telah ditulis bagi hamba tersebut.

PENUTUP

Pola hidup sehat merupakan pola kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Pola hidup sehat mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Orang yang berperilaku hidup sehat antara lain mempunyai ciri sebagai berikut: mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengonsumsi makanan ber serat tinggi sayuran, dan buah segar setiap hari, menghindari makanan yang mengandung banyak lemak gula atau garam, mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari, tenang dan selalu berpikir positif, ada usaha menjaga berat badan dalam batas normal, olahraga teratur, cukup istirahat, minum air putih 1.5-2 liter perhari, tidak merokok.

Selain memiliki keuntungan terhadap kesehatan, orang yang berperilaku hidup sehat juga memiliki keuntungan terhadap pembentukan karakter yang berguna bagi dirinya, orang lain bahkan bagi bangsa dan negara. Paling tidak ada empat nilai karakter yang dapat dikembangkan yaitu disiplin, percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur. Mengatur makan yang sesuai dengan standar gizi, menghindari makanan berlemak, mengatur waktu makan, mengurangi makan di luar rumah memerlukan disiplin yang tinggi. Orang yang bisa berdisiplin dalam mengatur makan, akan mendapat keuntungan dalam membasakan disiplin dalam pekerjaan yang lain. Orang yang sehat badan akan tampak segar. Orang yang sehat juga terbiasa dengan pakaian yang rapi, raut rapi. Dengan demikian, orang yang tampak segar dan tampil rapi, akan menambah kepercayaan diri. Rasa percaya diri yang dimiliki orang yang sehat akan berpengaruh pada rasa percaya diri dalam pekerjaannya.

Dalam jamuan makan terkadang disajikan banyak variasi makanan, baik rasa, bahan maupun teknik sajian. Biasanya orang akan mencoba semua makanan yang disajikan tanpa memperhatikan batas-batas yang wajar boleh dimakan. Sikap demikian akan membuat orang menjadi kelebihan gizi yang berdampak pada munculnya sumber penyakit. Orang yang berperilaku hidup sehat, pasti akan mengendalikan diri dan hanya akan mengonsumsi sesuai kaidah-kaidah kesehatan. Orang yang berperilaku hidup sehat juga mampu mengendalikan diri dari pengaruh lingkungan yang terbiasa merokok atau minum alkohol. Nikmat seperti makanan, pakaian, kendaraan, rumah, dan kesehatan yang dirasakan oleh kebanyakan orang adalah pemberian Tuhan. Banyak orang yang tidak mau bersyukur atas nikmat Tuhan,

bahkan orang sering mengeluh atas kondisi yang dirasakan masih kurang. Orang yang berperilaku hidup sehat akan bersyukur atas semua pemberian Tuhan, baik dalam kondisi sakit, sehat, kenyang maupun lapar. Bersyukur selain dengan berdoa, juga dilengkapi dengan berbagi rasa atau harta kepada orang lain karena dengan bersyukur insya Allah akan dilimpahkan nikmat-nikmat yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada sejawat dan berbagai pihak lain yang telah penulisan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik lewat diskusi formal atau tidak formal, sumbang saran, maupun aktivitas yang lain. Semoga tulisan sederhana ini ada manfaatnya, khususnya bagi pemikiran dan penerapan pendidikan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Gardner, Howard. 2007. *Five Minds For The Future*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guang, H.Z. 2002. "Gaya Hidup Usia Pertengahan dan Usia Lanjut Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan". *Makalah*. (diterjemahkan oleh Suryono Limputra).
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter. Konsep dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Hartono, Soegianto. 2010. http://www.andriewongso.com/artikel/artikel_teta p/3729/Disiplin. download 25 April 2012.

- Hinson, C. 1995. *Fitness for Children*. Leeds. England: Human Kinetics.
- <http://itjen.deptan.go.id>. Diunduh tanggal 10 Juni 2012.
- <http://syaamilquran.com/html>. diunduh tanggal 10 Juni 2012.
- <http://www.google.co.id/u.u.kesehatan.no.23.th.1992.indonesia>. diunduh 10 Juni 2012
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi.
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta: Kemendiknas.
- Machfoedz, Ircham. 2003. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mechikoff, Robert A. 2010. *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hill.
- Pavlina, Steve. 2007. <http://www.stevepavlina.com/blog/2005/06/self-discipline/>. donwload 25 April 2012
- Poppen, Jerry, D. 2002. *201 Games for Elementary Physical Education Program*. USA: Parker Publishing Company.
- Richardson, Sean, Q. 2008. *Overtraining Athletes. Personal Journeys in Sport*. Champaign U.S: Human Kinetics.
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health. Kebugaran dan Kesehatan* (terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suyanto. 2009. *Urgensi Pendidikan Karakter*. <http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/>.
- Thabroni, Muhammad. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- web/pages/urgensi.html. Diunduh tanggal 10 April 2011.
- Weinberg, Robert, S. & Gould, Daniel. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Wibowo, Agus. 2012. *Pendidikan Karakter Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zulhan, Najib. 2010. *Pendidikan Berbasis Karakter*. Surabaya: JePe Press Media Utama.