



PROGRAM JUM'AT JALAN, MAKAN, KEBERSIHAN, SENAM BERAKTIVITAS (JAMKESMAS) SELURUH WARGA SMK N 1 MENGGALA

Usep Suwanjal¹, Siti Rahayu²

¹SMK N 1 Menggala Pusat Keunggulan

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email: usep.suwanjal@gmail.com

Abstrak : Program Jum'at Jalan, Makan, Kebersihan, Senam Beraktifitas (Jamkesmas) Seluruh Warga SMK N 1 Menggala. Projek penguatan profil pelajar Pancasila adalah pembelajaran lintas disiplin ilmu dalam mengamati dan memikirkan solusi terhadap permasalahan di lingkungan sekitar untuk menguatkan berbagai kompetensi. Hari jumat adalah hari akhir pembelajaran di SMK N 1 Menggala, setelah hari sebelumnya belajar *full day*. Hari jumat terasa jenuh dan bosan ketika kegiatan diawal hanya senam pagi saja. Berdasar dari keresahan dan kejenuhan yang dirasakan bersama maka dibentuklah sebuah program yang berdampak positif bagi murid. . Program ini merupakan hasil dari suara (voice), pilihan (choice) dan kepemilikan (ownership) murid itu sendiri yang termuat dalam sebuah istilah *student agency*/ kepemimpinan murid. Berikut uraikan kegiatan JAMKESMAS yang telah dilakuakn seluruh murid dan didampingi guru. Jalan Sehat dan kebersihan lingkungan guna meningkatkan kesadaran murid terhadap pentingnya olahraga dan aktivitas fisik. Lingkungan sekitar sekolah. Makan sehat berguna untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Selain itu kegiatan makan sehat ini dilakukan guna menjaga dan melestarikan budaya daerah/ kearifan lokal yaitu dengan cara *nyeruit*. Dalam rangka membangun kesehatan serta kebugaran jasmani murid dan guru di lingkungan SMK N 1 Menggala melaksanakan senam sehat bersama di Halaman SMK N 1 Menggala. “Senam merupakan olahraga sederhana tapi mempunyai manfaat besar bagi kesehatan. Menjawab keresahan dan kejenuhan dari murid dan guru akan kesehatan dan keceriaan murid maka program yang berdampak positif bagi murid dengan tema Jum'at Jalan, Makan, Kebersihan, Senam Berkaktifitas (JAMKESMAS) dapat terlaksana berkat kerja sama seluruh warga sekolah.

Kata Kunci : Program jum'at jalan, makan, kebersihan, senam ber

Pendahuluan

Projek penguatan profil pelajar Pancasila adalah pembelajaran lintas disiplin ilmu dalam mengamati dan memikirkan solusi terhadap permasalahan di lingkungan sekitar untuk menguatkan berbagai kompetensi. Profil pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu peserta didik melalui budaya satuan pendidikan, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler berupa projek penguatan profil pelajar Pancasila, dan ekstrakurikuler (<https://kurikulum.kemdikbud.go.id>). Penguatan projek profil pelajar Pancasila diharapkan dapat menjadi sarana yang optimal dalam mendorong peserta didik menjadi pelajar sepanjang hayat yang kompeten, berkarakter, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila (<https://bskap.kemdikbud.go.id/>).

Projek penguatan profil pelajar Pancasila, sebagai salah satu sarana pencapaian profil pelajar Pancasila, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk “mengalami



pengetahuan” sebagai proses penguatan karakter sekaligus kesempatan untuk belajar dari lingkungan sekitarnya. Dalam kegiatan ini, peserta didik memiliki kesempatan untuk mempelajari tema-tema atau isu penting seperti perubahan iklim, anti radikalisme, kesehatan mental, budaya, wirausaha, teknologi, dan kehidupan berdemokrasi sehingga peserta didik dapat melakukan aksi nyata dalam menjawab isu-isu tersebut sesuai dengan tahapan belajar dan kebutuhannya. Proyek penguatan profil pelajar Pancasila diharapkan dapat menginspirasi peserta didik untuk berkontribusi bagi lingkungan sekitarnya.

Hari jumat adalah hari akhir pembelajaran di SMK N 1 Menggala, setelah hari sebelumnya belajar *full day*. Hari jumat terasa jenuh dan bosan ketika kegiatan di awal hanya senam pagi saja. Berawal dari kegelisan Guru terutama akan kesehatan murid. Contoh kecil saat apel setiap pagi dan upacara pengibaran bendera setiap hari senin dijumpai murid perempuan (kebanyakan) dan murid laki-laki (sedikit) yang lemas bahkan pingsan saat berdiri lama. Kejenuhan murid di hari jumat hanya melakukan senam pagi saja meskipun setiap jumat diputar senam pagi dengan versi yang berbeda. Kemudian sekolah berupaya menguatkan karakter murid melalui kegiatan kokurikuler melalui sebuah program berkelanjutan.

Berdasar dari keresahan dan kejenuhan yang dirasakan bersama maka dibentuklah sebuah program yang berdampak positif bagi murid. Selain itu juga program tersebut juga dapat dirasakan kebermanfaatannya bagi seluruh warga sekolah sebagai bentuk gaya hidup berkelanjutan. Program yang bertujuan sebagai penguatan kegiatan intrakurikuler. Program/kegiatan ini meliputi kegiatan pengayaan mata pelajaran, kegiatan ilmiah, pembimbingan seni dan budaya, dan/atau bentuk kegiatan lain yang dapat menguatkan karakter murid. Kegiatan kokurikuler ini bisa diwajibkan untuk peserta didik untuk mengembangkan identitas dan kearifan lokal. Kegiatan Kokurikuler adalah kegiatan yang sangat erat sekali dan menunjang serta membantu kegiatan intrakurikuler biasanya dilaksanakan diluar jadwal intrakurikuler dengan maksud agar siswa lebih memahami dan memperdalam materi yang ada di intrakurikuler, biasanya kegiatan ini berupa penugasan atau pekerjaan rumah ataupun tindakan lainnya yang berhubungan dengan materi intrakurikuler yang harus diselesaikan oleh osis (Hidayah, L. 2019).

Rapat bersama seluruh pengurus OSIS SMK N 1 Menggala. Hasil rapat bersama Bapak Dania, S.Pd sebagai pembina OSIS, Ibu Yessi Oknasari, S.Pd sebagai wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan Saya sendiri Usep Suwanjal, M.Pd mewakili guru mata pelajaran sebagai pemberi sumbang ide dan gagasan. Ide dan gagasan yang disampaikan guna



mengembangkan identitas dan kearifan lokal. Rapat dilakukan pada Hari Jumat, tanggal 23 Agustus 2024, waktu, pukul 13.00 – selesai, tempat, ruang OSIS SMK N 1 Menggala, agenda rapat kerja rutin membentuk sebuah program kerja. Adapun poin-poin penting yang menjadi kesepakatan dalam rapat ini adalah kegiatan jumat jalan sehat, kegiatan jumat makan sehat, kegiatan kebersihan kelas dan senam beraktifitas memutuskan, nama program kegiatan JAMKESMAS.

Merujuk hal tersebut maka proses diskusi diarahkan pada istilah kepemimpinan murid (Student Agency). *All these roles presume student agency as something students can develop – individually and collectively – through self-reflective and intentional action and through interaction with the environment in which they are embedded. By exercising their agency, students exert influence on their educational trajectories, their future lives and their immediate and larger social surroundings.* “ Semua peran ini mengasumsikan kepemimpinan siswa sebagai sesuatu yang dapat dikembangkan oleh siswa – secara individu dan secara kolektif – melalui refleksi diri dan tindakan yang disengaja dan melalui interaksi dengan lingkungan di mana mereka tertanam. Dengan menjalankan hak pilihan mereka, siswa memberikan pengaruh pada lintasan pendidikan mereka, kehidupan masa depan mereka dan sosial mereka yang lebih besar lingkungan (Stenalt, M. H., & Lassesen, B. 2022).

Hasil rapat tersebut menghasilkan sebuah program yang berdampak positif bagi murid yang dituangkan dalam berita acara keputusan rapat. Program ini merupakan hasil dari suara (voice), pilihan (choice) dan kepemilikan (ownership) murid itu sendiri yang termuat dalam sebuah istilah *student agency*/ kepemimpinan murid. Kepemimpinan murid adalah tentang murid yang bertindak secara aktif, dan membuat keputusan serta pilihan yang bertanggung jawab, daripada hanya sekedar menerima apa yang ditentukan oleh orang lain. Ketika murid menunjukkan *agency* dalam pembelajaran mereka sendiri, yaitu ketika mereka berperan aktif dalam memutuskan apa dan bagaimana mereka akan belajar. Program tersebut untuk menjawab kejenuhan, kegelihan guru dan murid, program tersebut diberi nama JAMKESMAS.

JAMKESMAS merupakan akronim dari Jum’at Jalan, Makan, Kebersihan, Senam Berktifitas. Kegiatan yang merupakan program kokurikuler dilakukan dihari jumat setiap minggunya minggu 1, 2, 3 dan 4 dengan peserta seluruh warga SMK N 1 Menggala murid, guru dan staf tenaga pendidikan. Kegiatan ini guna menjawab kejenuhan dan kegelisan Guru akan kesehatan murid dan gaya hidup berkelanjutan serta kearifan lokal yang termuat di dalamnya. Sejarahnya Jamkesmas Untuk menjamin akses penduduk miskin terhadap



pelayanan kesehatan sebagaimana diamanatkan dalam UUD 1945 tersebut, pemerintah telah berupaya untuk membuat kebijakan melalui Program Jaminan Kesehatan Masyarakat (Jamkesmas). Program Jamkesmas dilaksanakan di hampir semua rumah sakit pemerintah di Indonesia (Ahdiyana, M. 2013)

Metode

Salah satu kegiatan yang merupakan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila SMK N 1 Menggala melaksanakan kegiatan Jum'at Jalan, Makan, Kebersihan, Senam Berkertifitas (JAMKESMAS). Kegiatan yang merupakan program kokurikuler dilakukan dihari jumat setiap minggunya minggu 1, 2, 3 dan 4 dengan peserta seluruh warga SMK N 1 Menggala murid, guru dan staf tenaga pendidikan. Berikut uraikan kegiatan JAMKESMAS yang telah dilakuakn seluruh murid dan didampingi guru.

1. Jalan Sehat dan kebersihan lingkungan

Jalan Sehat dan kebersihan lingkungan guna meningkatkan kesadaran murid terhadap pentingnya olahraga dan aktivitas fisik. Lingkungan sekitar sekolah yang menjadi target kebersihan adalah masjid sekitar sekolah (+ - 100 km dari sekolah), kemudian balai kampung lebu dalam (+- 200 meter dari sekolah). Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi ajang untuk mempererat tali persaudaraan dan kekeluargaan di kalangan siswa sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa, guru dan karyawan sekolah. *Start* dari SMK N 1 Menggala hingga menuju lapangan umum kampung lebu dalam. Kegiatan jalan sehat ini dilakukan pada hari jumat minggu pertama di setiap bulannya. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang menjadi kegiatan kokurikuler. Kegiatan terjadwal dilakukan di jam pelajaran 1 Jam pelajaran 45 menit guna menguatkan karakter siswa yaitu pada dimensi mandiri dengan tema bangun jiwa dan raganya hal tersebut sejalan dengan Profil Pelajar Pancasila.

2. Makan/ Sarapan Sehat (melestarikan budaya Lampung *Nyeruit*)

Makan sehat berguna untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Memilih makanan dengan nutrisi baik dan seimbang dapat memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, menghindari konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, pemanis buatan, dan garam berlebihan dapat mengurangi risiko timbulnya penyakit



dikemudian hari. Pentingnya mengonsumsi air putih sesuai anjuran, karena air membantu menjaga melancarkan pencernaan. Terkait dengan kegiatan makan sehat di sekolah ini diikuti oleh seluruh siswa, guru dan karyawan sekolah. Teknis kegiatan adalah murid membawa bekal sarapan pagi dari rumah dengan menu makanan seimbang. Selain itu kegiatan makan sehat ini dilakukan guna menjaga dan melestarikan budaya daerah/ kearifan lokal yaitu dengan cara *nyeruit*.

Nyeruit merupakan salah satu jenis masakan tradisional masyarakat Lampung, yang hingga saat ini masih sering dibuat, disajikan oleh keluarga (<https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=396>). Seruit adalah sambal hasil perpaduan tempoyak, sambal terasi, pindang ikan, dan tambah sedikit air jeruk lesom (air aren yang digunakan untuk membuat gula aren yang tidak jadi). Seruit merupakan makanan tradisional dari Provinsi Lampung, khususnya Lampung Pepadun. Seruit berasal dari kata *nyeruit* yang berarti “dilakukan bersama-sama”, oleh karena itu tradisi ini seruit menjadi salah satu makanan yang selalu disajikan dalam acara keluarga atau acara adat Lampung. Ada beberapa bahan penting dalam masakan ini, seperti; ikan air tawar, sambal terasi dengan rampai, terong bakar, tempoyak (fermentasi durian) dan juga lalapan. Kemudian diaduk dengan tangan hingga semuanya tercampur rata. Keseluruhan proses ini menghasilkan hidangan yang kaya rasa. Seruit merupakan makanan ikonik di Provinsi Lampung (Ardelia, L. P., & Millenia, M. 2022).

Kegiatan makan sehat ini dilakukan pada hari Jumat minggu kedua di setiap bulannya. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang menjadi kegiatan kokurikuler. Kegiatan terjadwal dilakukan diluar jam pelajaran 1 Jam pelajaran 45 menit guna menguatkan karakter siswa yaitu pada dimensi berkebinekaan global dengan tema kearifan lokal hal tersebut sejalan dengan Profil Pelajar Pancasila.

3. Senam sehat beraktifitas bersama

Dalam rangka membangun kesehatan serta kebugaran jasmani murid dan guru di lingkungan SMK N 1 Menggala melaksanakan senam sehat bersama di Halaman SMK N 1 Menggala. “Senam merupakan olahraga sederhana tapi mempunyai manfaat besar bagi kesehatan. Dengan senam pagi setiap hari jum’at kita merefleksikan hidup sehat di tengah-tengah kesibukan sebagai murid dan guru. Seluruh peserta kegiatan nampak antusias dalam

mengikuti setiap gerakan senam. Kegiatan senam ini juga dapat mempererat kekompakan dan keharmonisan antar murid, guru, staf SMK N 1 Menggala. Hal ini dapat terlihat melalui candaan dan gurauan serta gelak tawa saat mengiringi jalannya kegiatan senam pagi. Kegiatan makan sehat ini dilakukan pada hari jumat minggu ketiga di setiap bulannya. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang menjadi kegiatan kokurikuler. Kegiatan terjadwal dilakukan dijam pelajaran 1 Jam pelajaran 45 menit guna menguatkan karakter murid yaitu pada dimensi mandiri dengan tema gaya hidup berkelanjutan hal tersebut sejalan dengan Profil Pelajar Pancasila.

Sesuai dengan uraian di atas maka penerapan akan proyek penguatan profil Pancasila telah dilaksanakan di SMK N 1 Menggala. Dimensi profil pelajar Pancasila tidak hanya fokus pada kemampuan kognitif, tetapi juga sikap dan perilaku sesuai jati diri sebagai bangsa Indonesia sekaligus warga dunia. Kemudian tema tema yang dipilih juga merupakan tema yang menguatkan karakter murid sebagai individu dan sebagai warga masyarakat. Dimensi yang ditetapkan yaitu mandiri, gotong royong dan Berkebhinekaan Global. Kemudian tema yang dipilih adalah kearifan lokal, gaya hidup berkelanjutan dan bangun jiwa dan raganya.

Hasil Dan Pembahasan



Rapat bersama seluruh pengurus OSIS SMK N 1 Menggala. Rapat dilakukan pada Hari Jumat, tanggal 23 Agustus 2024, waktu, pukul 13.00 – selesai, tempat, Hasil rapat ini adalah kegiatan jumat jalan sehat, kegiatan jumat makan sehat, kegiatan kebersihan kelas dan



senam beraktifitas memutuskan, nama program kegiatan JAMKESMAS. Program tersebut merupakan proses Student Agency/ kepemimpinan murid berupa Program ini merupakan hasil dari suara (voice), pilihan (choice) dan kepemilikan (ownership) murid



Makan Sehat dengan *Nyeruit* Kearifan lokal budaya lampung. Seruit adalah sambal hasil perpaduan tempoyak, sambal terasi, pindang ikan, dan tambah sedikit air jeruk lesom (air aren yang digunakan untuk membuat gula aren yang tidak jadi). Seruit merupakan makanan tradisional dari Provinsi Lampung, khususnya Lampung Pepadun. Seruit berasal dari kata *nyeruit* yang berarti “dilakukan bersama-sama”, oleh karena itu tradisi ini seruit menjadi salah satu makanan yang selalu disajikan dalam acara keluarga atau acara adat lampung. Ada beberapa bahan penting dalam masakan ini, seperti; ikan air tawar, sambal terasi dengan rampai, terong bakar, tempoyak (fermentasi durian) dan juga lalapan. Kemudian diaduk dengan tangan hingga semuanya tercampur rata. Keseluruhan proses ini menghasilkan hidangan yang kaya rasa.



Senam Beraktifitas gaya hidup berkelanjutan merefleksikan hidup sehat di tengah-tengah kesibukan sebagai murid dan guru.



Jalan Sehat dan kebersihan lingkungan bangun jiwa dan raganya guna meningkatkan kesadaran murid terhadap pentingnya olahraga dan aktivitas fisik.

Tantangan yang dihadapi adalah sejauh ini tidak dijumpai tantangan yang menghambat program ini terbentuk dan terlaksana. Hal kecil yang perlu diperbaiki sebagai bentuk refleksi adalah keterlibatan murid dalam hal *students agency*/ kepemimpinan murid. Sejauh ini suara (*voice*), pilihan (*choice*) dan kepemilikan (*ownership*) murid itu sendiri yang termuat dalam sebuah istilah *student agency*/ kepemimpinan murid masih berputar pada pengurus OSIS, sehingga belum menjangkau sebagian dari populasi murid di sekolah. Memungkinkan akan dijumpai suara (*voice*), pilihan (*choice*) dan kepemilikan (*ownership*)



murid yang lebih bervariasi atau program yang dampak lebih positif dari program yang telah dibentuk dan dilaksanakan.

Selain tantangan di atas terdapat faktor pendukung yang sangat memberi hasil positif yaitu kerjasama tim dari Wakil kepala bidang kesiswaan, Pembina OSIS beserta pengurus OSIS, tak lupa seluruh warga sekolah yang antusias dan sangat mendukung program ini sebagai program berkelanjutan. Mengapa sebagai program berkelanjutan karena dampak yang dihasilkan langsung terasa sebagai contoh kebiasaan makan pagi sehat/ sarapan dapat menjaga kondisi tubuh tetap sehat tidak lemas, sakit perut, mual dll yang dirasakan oleh murid putri. Selain itu juga meningkatkan daya fokus murid saat belajar karena tidak terganggu dengan rasa lapar saat jam pelajaran.

Simpulan Dan Saran

Menjawab keresahan dan kejenuhan dari murid dan guru akan kesehatan dan keceriaan murid maka program yang berdampak positif bagi murid dengan tema Jum'at Jalan, Makan, Kebersihan, Senam Berkertifitas (JAMKESMAS) dapat terlaksana berkat kerja sama seluruh warga sekolah. Program jamkesmas menjawab bahwa program ini merupakan kokurikuler diwajibkan untuk murid guna mengembangkan identitas dan kearifan lokal. Selain itu juga program tersebut juga dapat dirasakan kebermanfaatannya bagi seluruh warga sekolah sebagai bentuk gaya hidup berkelanjutan.

Program yang berdampak positif bagi murid merupakan program hasil dari suara (voice), pilihan (choice) dan kepemilikan (ownership) murid itu sendiri yang termuat dalam sebuah istilah *student agency*/ kepemimpinan murid. Ketika murid menunjukkan *agency* dalam pembelajaran mereka sendiri maka JAMKESMAS akan menjadi tanggung jawab murid sesuai dengan suara (voice), pilihan (choice) dan kepemilikan (ownership) murid itu sendiri.

Daftar Rujukan

Ardelia, L. P., & Millenia, M. (2022). *Mengulik Seruit Khas Provinsi Lampung (Seruit dari Bumi Lampung)* (Doctoral dissertation, Podomoro University).

Hidayah, L. (2019). Peran Kurikuler Dan Ekstrakurikuler Terhadap Upaya Pencapaian Kurikulum 2013. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 8(2), 251-270.



BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : ejournal@umpri.ac.id

Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila
<https://bskap.kemdikbud.go.id/>

Panduan Projek Profil Penguatan Pelajar Pancasila
<https://kurikulum.kemdikbud.go.id>

Stenalt, M. H., & Lassesen, B. (2022). Does student agency benefit student learning? A systematic review of higher education research. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 47(5), 653-669.

Ahdiyana, M. (2013). Implementasi program Jaminan Kesehatan Masyarakat (Jamkesmas) di Kabupaten Bantul. *Natapraja*, 1(1).

<https://id.wikipedia.org/wiki/Jamkesmas>

<https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=396>