



Mens Sana in Corpore Sano
Oleh Santosa, S.Pd.

Kalimat dalam bahasa Latin ini mempunyai makna mengenai hubungan antara kesehatan rohani yang diwakili oleh pikiran dan jasmani atau fisik. Mens sana in corpore sano dapat diartikan "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" ataupun sebaliknya. Sedangkan jiwa dapat diartikan sebagai pikiran. Pada dasarnya, kesehatan mencakup segalanya mulai dari kesehatan fisik (jasmani) hingga kesehatan mental/pikiran (rohani). Keduanya yakni kesehatan fisik dan kesehatan rohani yang sejatinya saling berkaitan dan dapat saling memengaruhi.

Pandangan mengenai sehat hanya dari sisi fisik atau jasmani saja adalah sebuah kekeliruan. Perkembangan pendidikan diberbagai bidang khususnya kesehatan, psikologi, kejiwaan, dan disiplin ilmu serumpun lainnya membuktikan jika fisik dan pikiran saling terhubung serta dapat memengaruhi satu sama lain.

Penjelasannya cukup sederhana, kesehatan fisik seperti adanya penyakit dapat memengaruhi kesehatan pikiran atau mental. Misalnya, penyakit kronis dan berbahaya seperti diabetes, stroke, kanker, Alzheimer, demensia, serta penyakit yang sulit disembuhkan atau bahkan tidak bisa disembuhkan akan menyebabkan penderitanya stres hingga depresi. Begitupun sebaliknya, gangguan terhadap kesehatan pikiran atau mental dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Misalnya, stres atau depresi akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan berisiko menurunkan sistem kekebalan tubuh yang kemudian berisiko memicu penyakit.

Menjaga kesehatan jasmani maupun rohani dapat dilakukan dengan cara yang cukup sederhana, seperti rutin olahraga, mengonsumsi makanan sehat, mengelola stres, dan rekreasi, membaca, dan hal-hal positif lainnya.



Kebersihan dan Satu Ikat Sapulidi
oleh Engkos Rudi Kostaman

SMAN 1 Cisarua bukan hanya tempat bekerja tetapi saya jadikan tempat belajar. Belajar tentang banyak hal seperti tanggung jawab, loyalitas, totalitas, dan dedikasi. Bahkan, saya selalu menganggap setiap orang yang ada di lingkungan sekolah itu adalah guru, termasuk siswa sekalipun. Hal ini dikarenakan banyak siswa yang bersikap, beradab, dan karakternya sangat baik. Saya sebagai petugas kebersihan ingin turut memajukan sekolah tentunya di bidang kebersihan. Salah satu usaha dan upayanya pada saat dulu saya memberi ide program melalui OSIS agar ada program yang namanya "Sarang Tumpah" yang artinya satu orang satu sampah. Hal itu dilakukan setiap hari saat kedatangan siswa sebelum masuk kelas dengan tujuan agar semua siswa sadar, peduli dan peka terhadap kebersihan sampai kapan pun dan di mana pun berada. Sayangnya, semenjak ada Covid 19 program ini jadi terhenti.

Untuk memulainya kembali butuh proses, kerjasama, dan kebersamaan. Andaikan program sarang tumpah ini bisa terlaksana lagi sekarang ini banyak faktor pendukungnya, ada "Adiwiyata" yang kekompakan dan kebersamaannya semakin terasa. Hal lain yang saya rasakan di keluarga besar ini rasa kekeluargaannya begitu erat dari rekan kerja maupun para senior. Terima kasih banyak atas didikan dan bimbingannya selama ini kepada saya. Semoga semua keluarga besar SMAN 1 Cisarua selalu dalam lindungan Allah Subhanahu Wa ta'ala. Sehat, selamat, dan berkah semuanya. Aamiin.



RUANG BACA

<https://sman1cisarua.sch.id>



Edisi XI
Desember 2023



REDAKSI

- Penanggung Jawab**
Asep Kurniawan, S.Si., M.Pd.
- Pemimpin Redaktur**
Susri Inarti, M.Pd.
- Penyunting**
Hj. Risna Rosida, M.Pd.
Enden Astuti, M.Pd.
- Penata Letak**
Asep Ridwan, S.Pd., M.Kom.
- Penghimpun Naskah**
Indri Herdiman, M.Pd.
Mia Kusmiati, M.Pd.
- Sirkulasi**
Indra Khaerul Saleh, S.Pd.
Irfan Wahyudin, S.Pd.

CONTENTS

- Hakikat Mencari Ilmu.
- Pandangan Islam terhadap olahraga.
- Hidup Bahagia dengan Bersyukur.
- Mens Sana in Corpore Sano.*
- Kebersihan dan Satu Ikat Sapulidi.



HAKIKAT MENCARI ILMU

Oleh Ricky Kusnindar A.Md.

Jika tujuanmu mencari ilmu hanya untuk bersaing atau membanggakan diri mengalahkan kawan-kawanmu, mencari perhatian manusia, dan mengumpulkan harta dunia, maka kamu sedang merobohkan agamamu, menghancurkan dirimu, dan menjual akhiratmu dengan dunia. (Imam Al-Ghozali)

Pendidikan merupakan cara dalam upaya meningkatkan kecerdasan, budi pekerti, kepribadian, dan keterampilan yang akan bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan masyarakat. Tujuan utama pendidikan adalah agar setiap manusia dapat saling tolong menolong karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial sehingga interaksi tidak dapat dielakkan.

Meminta pertolongan kepada sesama manusia tentu saja sesuai dengan kapasitas individunya (ini tentang ilmu). Misalnya, jika pintu rumah kita rusak maka kita meminta bantuan kepada orang yang bisa atau biasa memperbaikinya (ilmu pertukangan); jika TV/mesin cuci di rumah kita rusak, tentu kita mencari orang yang dapat memperbaikinya (ilmu elektronika/permesinan); membuka dan menjalankan warung/toko karena masyarakat sekitar membutuhkan barang (ilmu perdagangan).

Hal-hal seperti contoh di atas menjadikan manusia yang berilmu dan bermasyarakat akan selalu dicari atau diminta pertolongannya oleh manusia

lainnya yang membutuhkan. Adapun kebiasaan/etika ketika kita memakai jasa orang lain adalah dengan balas jasa berupa upah sesuai tarif atau kesepakatan.

Jika mindset (sekumpulan kepercayaan atau pemikiran tentang bagaimana seseorang melihat dunia dan diri sendiri) tentang hubungan antarmanusia seperti di atas diterapkan ke dalam hubungan kontrak antara individu dengan organisasi/perusahaan ini disebut pekerjaan (organisasi adalah sekumpulan manusia dengan tujuan yang sama). Intinya, perusahaan membutuhkan pertolongan manusia lainnya agar dapat berjalan sesuai tujuannya. Adapun posisi pekerjaan dalam sebuah perusahaan/organisasi dapat berupa teknisi, administrasi, supervisor, guru, HRD, TNI, perawat, dokter, direktur/kepala, dan lain sebagainya.

Jadi, dalam proses pendidikan hasil yang diharapkan berupa individu yang berkarakter berkarakter positif dan dapat menerapkan ilmunya dalam kehidupan bermasyarakat. Ketika berusaha menolong orang lain dalam suatu kasus tertentu (walaupun pemahaman ilmunya masih kurang) akan memberikan motivasi untuk mengembangkan pemahaman pribadinya hingga dapat menyelesaikannya dalam kurun waktu tertentu. Teruslah mencari ilmu agar kita bermanfaat untuk orang lain.

pengaruh terhadap pendidikan jasmani yang merupakan salah satu elemen dari tujuan pendidikan Islam. Pendidikan Islam bertujuan untuk menciptakan insan yang bertakwa kepada Allah swt dan juga memiliki moral yang baik, sehat, berilmu, dan mandiri. Islam juga melihat bahwa jasmani merupakan bentuk dari diri manusia dalam wujud kemampuan. Hal ini berguna sebagai sarana baik jasad maupun ruh, karena antara jasad dan ruh saling berhubungan satu dengan lainnya dan tidak dapat terpisahkan.

Islam memandang kesehatan menjadi salah satu unsur yang penting dalam menunjang segala kegiatan dan aktivitas manusia terutama dalam hal beribadah kepada Allah swt. Agama Islam hadir dengan tujuan untuk dapat menjadikan seseorang baik secara agama, akal, jasad maupun ruhnya. Islam menginginkan seluruh umatnya untuk dapat menjadi seorang yang kuat fisik dan juga mentalnya. Maka itu, dalam hal terlaksananya tujuan dari Islam itu sendiri yaitu menjaga kesehatan jasmani. (Ulfa, 2023). Agama Islam juga menginginkan umatnya agar dapat tumbuh menjadi seseorang yang kuat, baik kuat secara fisik dan mental. Allah swt telah memberi peringatan kepada para umatnya agar dapat menjadi seorang muslim yang kuat, baik ruh dan jasad. Selanjutnya tujuan Pendidikan jasmani Menurut Imam al-Ghazali adalah diharapkan manusia dapat menyeimbangkan baik ruh maupun jasad karena didalam tubuh manusia yang terpenting yaitu ruh, karena ruh merupakan akar dari sebuah perjalanan hidup manusia agar dapat tercipta manusia yang baik perilakunya. Namun, ruh manusia tidaklah dapat berdiri sendiri tanpa diseimbangi oleh jasad, maka dari itu agar dapat mencapai tujuan pendidikan dengan menjadikan

diri sebagai seorang pemimpin haruslah dapat menjaga kesehatan jasad maupun ruh. "Ada satu hadits yang menjelaskan bahwa Allah lebih menyukai muslim yang kuat daripada muslim yang lemah." Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengharapkan agar umatnya rajin berolahraga agar mempunyai badan yang sehat dan kuat. Dalam salah satu hadits berbunyi "Ajari anak-anak kalian berkuda, berenang dan memanah" (HR. Bukhari Muslim). Dalam sebuah hadits, diriwayatkan Al-Hasan dari Hindi, dia berkata, "Rasulullah itu berdada lebar. Antara perut dan dada berukuran sama atau rata". (HR Ath-Thabarani dan Az-Zabidi).

Selain itu, bukti lain yang menjelaskan kalau Rasulullah punya tubuh yang atletis ialah hadits dari Ummu Hani, dia menuturkan, "Saya tidak melihat bentuk perut Rasulullah kecuali saya ingat lipatan kertas-kertas yang digulung antara satu dengan yang lainnya". (HR. Ath-Thabarani). Berarti Pendidikan jasmani atau olahraga sudah di contohkan Rasulullah. Dalam riwayat lain, "Perutnya (Rasulullah) bagai batu-batu yang tersusun". Aa Gym coba menafsirkan hadits tersebut, menurutnya, mungkin bentuk nyata dari bagai batu-batu yang tersusun pada Rasulullah ialah perut *six pack*.

Ada pepatah dalam bidang olahraga, diantaranya.

"Kita tidak berhenti berolahraga karena menjadi renta. Kita menjadi renta karena berhenti berolahraga." - Kenneth Cooper

"Mereka yang merasa tidak punya waktu untuk berolahraga, cepat atau lambat harus meluangkan waktu untuk merawat penyakitnya." - Edward Stanley

"Olahraga itu bukan untuk hari esok, olahraga bukan untuk minggu depan, olahraga bukan untuk bulan depan, tetapi olahraga untuk masa depan" - Obay Supratman.



Gerakan Literasi Sekolah



Hidup Bahagia dengan Bersyukur

Oleh Tania Dhali Shonnareta, S.Psi, M.Pd.

Salam sehat fisik dan mental untuk remaja Indonesia!

Penelitian yang dilakukan University of Queensland di Australia dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Amerika Serikat (AS), berjudul Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menemukan bahwa 1 dari 20 (sekitar 5.5%) remaja di Indonesia terdiagnosis memiliki gangguan mental, mengacu pada Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-V) keluaran American Psychological Association (APA). Artinya, sekitar 2,45 juta remaja di seluruh Indonesia termasuk dalam kelompok Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10-17 tahun di Indonesia (sekitar 3,7%). Ini disusul oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) yang masing-masing diderita oleh 0,5% populasi usia tersebut.

Miris rasanya melihat kasus tersebut terjadi di sekitar kita. Namun, stress dapat dicegah dengan hal yang mudah dilakukan yakni dengan pola hidup sehat seperti makan makanan yang bergizi, olahraga, beristirahat yang cukup dan berpikir positif. Pentingnya kita tahu apa yang menyebabkan stress itu muncul dan mencari cara untuk mereduksi stress tersebut, tetapi masih di tahap penyelesaian yang positif. Aktivitas yang menyenangkan seperti menonton, traveling, dan melakukan aktivitas hobi bisa menjadi salah satu solusi untuk mereduksi stress. Yuk!! sama-sama sadar tentang diri kita dan menyayangi diri sendiri sebelum kita menyayangi orang lain. Makna hidup yang sesungguhnya adalah bersyukur apapun yang sudah didapat dan mengambil pelajaran dari setiap kegagalan yang kita hadapi.



Gerakan Literasi Sekolah



Pandangan Islam Terhadap Olahraga/Pendidikan Jasmani

Oleh Obay Supratma, S.Pd.

Manusia merupakan dua dimensi dalam satu kenyataan yang sama. Manusia dapat melihat dirinya sebagai makhluk yang dapat dilihat dan melihat, dapat menyentuh dan disentuh, dapat mendengar dan didengar suaranya. Kenyataan bahwa badan atau jasmani juga suatu yang hakiki (alamiah) untuk manusia yang menunjukkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia untuk menjadi pribadi yang utuh.

Manusia perlu memperhatikan dan memelihara badan agar tetap sehat melalui aktivitas jasmani. Kesehatan badan akan memberi