Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat
Desember 2023 | hal. 341-345
e-ISSN: 3047-2040
DOI Issue: 10.46306/seumpama.v1i2



Seminar Umum Pengabdian kepada Masyarakat
SEUMPAMA
Vol. 1, No. 2, Desember 2023
Journal Page is available to conferences.lppmbinabangsa.ac.id/index.php/seumpama



PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT GUNA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA MASYARAKAT DESA SUKAWANA

Yania Febsi[1*)], Dewi Surani[2], Rizal Maulana Hasbi[3], Rastia Ningsih[4], Selvia Mardayanti[5]
[1,2,3,4,5] Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia
**Koresponden penulis: febsi.felycia@gmail.com*

Abstrak

Latar belakang: Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang di lakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani. Dengan cara memperhatikan makanan dan rutinitas kegiatan sehari-hari. Sebagai makhluk hidup kita tidak selalu sehat adakala kita sakit dan adakala kita sembuh. Maka dari itu dengan menerapkan pola hidup sehat, kehidupan kita akan selalu baik dan sehat. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk membantu masyarakat desa Sukawana dalam menerapkan pola hidup sehat agar meningkatkan dan memelihara kesehatan. Metode: Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil: Sebanyak 35 orang mengikuti kegiatan KIE yang digelar di Desa Sukawana, Kecamatan Curug, Kota Serang. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pemahaman dan peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat. Kesimpulan: Kesimpulannya adalah diketahui bahwa pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih sangat diperlukan, serta dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat secara berkelanjutan
Kata Kunci: *Pola hidup sehat;peningkatan;pengetahuan*

Abstract

Background: A healthy lifestyle is an effort made by humans to maintain health both physically and spiritually. By paying attention to food and daily activity routines. As living beings we are not always healthy when we are sick and when we recover. Therefore, by applying a healthy lifestyle, our lives will always be good and healthy. Objective: This activity aims to help the people of Sukawana village in implementing a healthy lifestyle in order to improve and maintain health. Method: This activity uses lecture and question and answer methods. Results: A total of 35 people participated in the IEC activity which was held in Sukawana Village, Curug District, Serang City. Through this activity, the community gains understanding and increases knowledge about healthy lifestyles. Conclusion: The conclusion is that it is known that providing understanding to the community about the importance of a clean lifestyle is very necessary, and can increase public awareness and motivation to maintain a healthy lifestyle in a sustainable manner
Keywords: *Healthy lifestyle;improvement;knowledge*

CC BY NC SA

DOI Article: 10.46306/seumpama.v1i2.42

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya(Undang-Undang Republik, 2009). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri(Adriansyah & D.N, 2013). Teori klasik H.L. Bloom menyatakan bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS baik di lingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat(Kemenkes RI, 2018).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menerapkan perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur–jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat(Kemenkes RI, 2018).

Menurut Tarwaka (2004) bahwa upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku sehingga setiap orang harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat itu tentu dimulai dari diri sendiri. Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat(Tarwaka, 2004). Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang di lakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani. Dengan cara memperhatikan makanan dan rutinitas kegiatan sehari-hari. Sebagai makhluk hidup kita tidak selalu sehat adakala kita sakit dan adakala kita sembuh. Maka dari itu dengan menerapkan pola hidup sehat, kehidupan kita akan selalu baik dan sehat. Tidak hanya kesehatan mental saja manusia juga harus memperhatikan kesehatan rohaninya. Sebab kesehatan mental akan rusak bila mana seseorang itu tidak sehat pada rohaninya. Maka dari itu dua pondasi ini merupakan pondasi utama dalam terciptanya pola hidup sehat.

Desa yang bersih menjadi sebuah cerminan bagi setiap individu dalam menjaga kesehatan jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana di ketahui bahwa kehidupan manusia sendiri tidak bisa dipisahkan baik lingkungan alam maupun lingkungan social(Lestari et al., 2021). Maka seharusnya segala aspek yang ada dalam masyarakat dapat menjaga kebersihan lingkungan. Karena tanpa lingkungan yang bersih setiap individu maupun masyarakat akan menderita sebab sebuah faktor yang merugikan seperti kesehatan(Andhani et al., 2020).

Desa Sukawana merupakan salah satu desa di Kecamatan Curug, Kota Serang. Hasil survey awal yang dilakukan pada masyarakat Desa Sukawana dapat ditarik kesimpulan yaitu: 1. Minimnya informasi terkait dengan kesehatan keluarga, 2. Rendahnya pengetahuan terhadap pola hidup sehat pada diri sendiri dan keluarga, dan 3. Perlu dukungan dari berbagai pihak untuk membiasakan hidup sehat.

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu masyarakat desa Sukawana dalam menerapkan pola hidup sehat agar meningkatkan dan memelihara kesehatan. Secara khusus tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini

Desember 2023 | hal. 341-345
e-ISSN: 3047-2040
DOI Issue: 10.46306/seumpama.v1i2

adalah: a) Membantu masyarakat Desa Sukawana dalam mengikuti program dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berupa Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. b) Membantu masyarakat Desa Sukawana untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar sadar, mau, dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan. c) Membantu untuk menumbuhkan rasa peduli diantara masyarakat Desa Sukawana dengan didasari oleh keterbukaan, rasa saling menghargai, kesetaraan, keadilan, kejujuran dan nilai-nilai positif lainnya dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2023 di Kantor Lurah Desa Sukawana, Kota Serang. Sasaran dari kegiatan yaitu masyarakat yang berada di Desa Sukawana Kecamatan Curug Kota Serang. Adapun alat yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah laptop, infocus, LCD dan Sound System.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan study awal pada masyarakat Desa Sukawana, dengan melakukan wawancara singkat tentang bagaimana pola hidup dan kebiasaan makan pada masyarakat pada saat ini. Setelah diketahui, maka dilakukan diskusi dengan Kepala Lurah bahwa akan diberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada waktu yang telah disepakati.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, adapun setting tempat posisi pemateri berada di depan peserta tepat disamping layar LCD. Setelah pemateri selesai menyampaikan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan lancar Kegiatan penyuluhan dilakukan dua arah antara pemateri dengan audiens melaui poster, leaflet, video dan diskusi. Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat dengan berjumlah 35 orang.



Gambar 1. Pemberian Materi Pola Hidup Sehat

Dalam penyampaian materi pola hidup sehat, disisipkan sedikit salah satu bagian dari pola hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, dengan mengajak semua masyarakat untuk melakukan senam ringan.

DOI Article: 10.46306/seumpama.v1i2.42



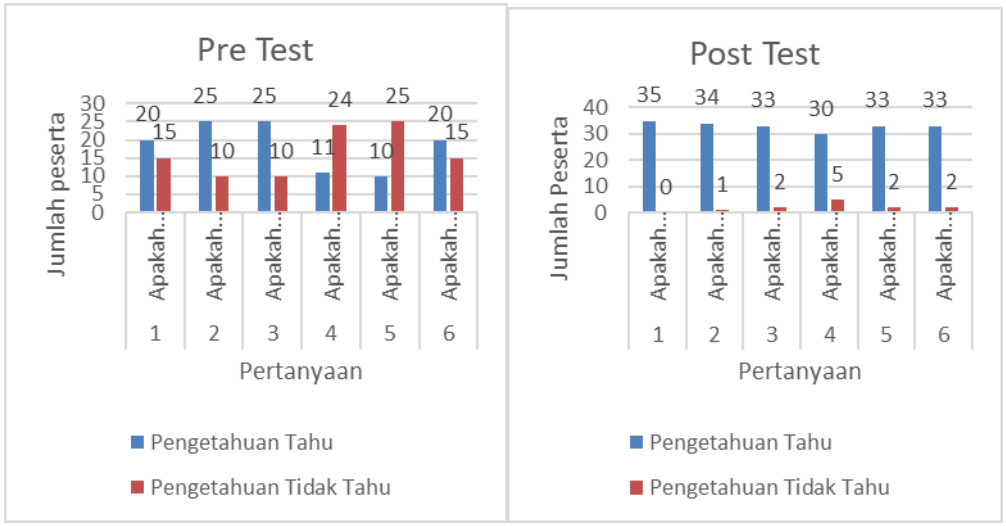
Gambar 2. Pemateri memberikan senam ringan



Gambar 3. Leaflet Pola Hidup Sehat di Desa Sukawana

Hasil yang diperoleh melalui Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai Pola Hidup Sehat. Pada saat penyuluhan berlangsung peserta memiliki antusias dan semangat yang tinggi serta menyimak dengan baik sehingga terjadilah diskusi yang aktif antara penyaji dengan peserta.

Diketahui penyaji/penyuluh memberikan beberapa pertanyaan berupa pre dan posttest sebelum dan sesudah penyuluhan sebagai evaluasi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta. Sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa masyarakat Desa Sukawana masih kurang pengetahuan mereka mengenai Pola Hidup Sehat. Namun sesudah penyuluhan berakhir terdapat perbedaan, masyarakat mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik daripada sebelum dilakukan penyuluhan. Berikut diagram hasil dari pre dan posttest.



Gambar 4. Pre dan Post test materi Pola Hidup Sehat

Desember 2023 | hal. 341-345
e-ISSN: 3047-2040
DOI Issue: 10.46306/seumpama.v1i2

Pada dasarnya untuk pertanyaan no satu, dua, tiga dan enam rata-rata masyarakat sudah cukup banyak yang tahu, namun ketika diberikan kesempatan untuk menjelaskan hanya sekitar 4 orang yang mampu menjawab meskipun belum terperinci. Sedangkan untuk pertanyaan no empat dan lima umumnya masih sedikit masyarakat yang tahu. Berdasarkan hasil kegiatan, setelah diberikan penjelasan materi pola hidup sehat terdapat peningkatan pemahaman yang cukup signifikan pada masyarakat tentang pola hidup sehat (gambar 4), selain itu ketika diberikan pertanyaan umumnya masyarakat mampu menjawab dan menjelaskan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh simpulan bahwa pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih sangat diperlukan, serta dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika diperlukan)

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu Eni Sudaryani.S.ST., SIP. MH (Camat Curug), Bapak Anis Fu'ad, S. AP (Kepala Desa Sukawana), seluruh masyarakat Desa Sukawana dan seluruh mahasiswa KKN Universitas Bina Bangsa kelompok 6 atas bantuan dan kerjasamanya sehingga program pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

Adriansyah, Y., & D.N, R. (2013). *Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih). Inovasi Dan Kewirausahaan*. *2*, 45–50.

Andhani, D., Simangunsong, R., Kusmawati, Y., & Rahma, A. (2020). Sosialisasi dan Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Pada Karang Taruna Rw 06 Kelurahan Limo - Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*, 187–191.

Kemenkes RI. (2018). *Bersama Selesaikan Masalah Kesehatan. Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat*. https://www.kemkes.go.id/article/view/18012900004/together-overcoming-health-problem-.html

Lestari, D., Sulistiawaty, F., & Naelasari, D. . (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*, 47–51.

Tarwaka. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. UNIBA Press.

Undang-Undang Republik. (2009). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 36 TAHUN 2009 TENTANG KESEHATAN. *In Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat.*

DOI Article: 10.46306/seumpama.v1i2.42