

PENYULUHAN BAGAIMANA MENJAGA KEBUGARAN INDIVIDU DEWASA AKHIR DENGAN MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Dewi Rayani¹, Ni Made Sulastris²
FIPP Univeritas Pendidikan Mandalika
email: dewirayani@undikma.ac.id

Abstract

This activity provides understanding to the public about the importance of healthy living behavior. This activity collaborated with Society Aik Darek and Health Center and STIKES Yarsi Mataram students who carried out fieldwork practices and the community as participants 30 people. The people present at that time were dominated by residents aged 40 years and these residents were advised always to pay attention to their health. This activity begins with joint exercise and then counseling is carried out. The counseling participants were very enthusiastic about participating in this activity. This activity is packaged in a simple and fun way.

Keywords: Health, Clean Living Behavior

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Kegiatan dilakukan dengan berkolaborasi dengan pihak Puskesmas Aik Darek dengan mahasiswa STIKES Yarsi Mataram yang saat itu sedang melaksanakan Praktik kerja lapangan dan masyarakat sebagai peserta yang berjumlah 30 orang. Masyarakat yang hadir saat itu di dominasi oleh warga dengan usia 40 tahun ke atas yang mana warga tersebut disarankan untuk selalu memperhartikan kesehatan diri. Kegiatan ini dimulai dengan olahraga bersama dan selanjutnya dilakukan penyuluhan. Peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini dikemas dengan cara sederhana dan menyenangkan

Kata Kunci: Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih

PENDAHULUAN

Setiap individu tentunya selalu ingin menjadi sehat, kesehatan adalah anugrah yang tidak ternilai harganya. Namun banyak yang belum sadar bagaimana memelihara kesehatan yang dimiliki, dan ada juga yang sudah tahu tapi sangat sulit untuk menerapkannya. Hidup dengan memperhatikan kesehatan merupakan suatu hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap individu, mengingat dengan memiliki fisik dan psikologis yang sehat segala aktifitas akan berjalan dengan lancar.

Saat sekarang ini penggalangan tentang pola perilaku hidup sehat sudah sering dilaksanakan, namun banyak masyarakat yang masih saja menyepelekan hal itu. Dan Penggalangan tentang perilaku hidup sehat bukanlah suatu wacana yang baru ini di gaungkan. Pada tahun 2011 pemerintah telah membuat pedoman pembinaan perilaku hidup sehat yang semua itu telah dituangkan dalam peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011. Aturan ini membahas tentang bagaimana pemerintah mengatur perilaku hidup bersih dan sehat atau sering kali disingkat dengan PHBS. Dengan dibuatnya aturan serta seringkalinya dilakukan penggalangan tentang hidup bersih dan sehat ini maka harapan masyarakat dan pemerintah dapat tercapai dengan menjadikan warga negara yang sehat secara fisik maupun psikis.

Pembiasaan hidup bersih dan sehat dimulai dari aktifitas sederhana yaitu dengan menjaga kebersihan tubuh maupun lingkungan sekitar. Perilaku hidup sehat ini dapat diterapkan di mana saja, mulai dari rumah, sekolah, lingkungan kerja, hingga tempat umum. Adapun tujuan umum dari perilaku ini adalah meningkatkan kualitas hidup dengan berlandaskan pada kesadaran diri, yaitu segala perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut dimulai dari kesadaran dan keinginan untuk memiliki kehidupan yang terbebas dari penyakit. Selain itu juga perilaku hidup bersih dan sehat ini juga tidak hanya berdampak bagi diri sendiri namun orang-orang sekitar yang kita cinta serta lingkungan tempat tinggal. Adapun indikator yang dikemukakan dalam penyuluhan yang dilakukan saat pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah mulai dari aktivitas sederhana yaitu menghimbau masyarakat untuk

membiasakan mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir. Mengonsumsi makanan yang sehat, makanan yang sehat tidak harus mahal namun selalu mempertimbangkan gizi dan asupan yang dibutuhkan oleh tubuh kita, Olah raga Rutin, dengan melakukan olah raga secara rutin, maka kita sudah sadar akan pentingnya kebugaran tubuh dan dengan demikian maka imunitas dalam tubuh dapat meningkat. dan yang tidak kalah pentingnya adalah menghindari pola atau gaya hidup tidak sehat. Kesemua indikator yang dikemukakan ini sejalan dengan yang diungkap oleh Soenarjo R.J (2002) yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu: pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olahraga, pola keseimbangan kegiatan dan pola pencegahan dan kesehatan diri.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian pada msyarakat (PKM ini dilaksanakan dengan cara berkolaborasi dengan mahasiswa magang di puskesmas Aik Darek Lombok Tengah. yaitu dengan memberikan penyuluhan secara terarah kepada para warga yang sebelumnya telah direncanakan secara matang dengan mulai mengundang para warga termasuk juga lansia (warga lanjut usia) yang rutin datang ke puskesmas untuk memeriksakan kesehatan. Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan mempersentasikan materi secara sistematis, lalu kemudian membuka sesi tanya jawab dengan metode diskusi terbuka, peserta diizinkan untuk menayakan berbagai hal yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Mahasiswa magang juga ikut serta mengkondisikan kegiatan PKM agar dapat berjalan dengan lancar. Berikut gambaran skema kegiatan PKM



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan adalah anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa yang tidak ternilai harganya, dengan memiliki tubuh yang sehat kita dapat melaksanakan segala rutinitas sehari-hari, seperti beribadah, mencari rizki, belajar dan banyak hal lainnya. Memiliki fisik dan psikis yang sehat juga merupakan harapan setiap insan, terutama dimasa-masa produktif dan lebih lagi dimasa lanjut usia. Adapun sehat menurut WHO "*World Health Organization*" yaitu keadaan yang sempurna baik fisik maupun mental dan tidak haya bebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Sedangkan dalam Kamus besar Bahasa Indonesia kata sehat diartikan dengan suatu keadaan/kondisi seluruh badan serta bagaian-bagian lainnya terbebas dari peyakit. Jadi dapat disimpulkan bahw asehat adalah keadaan yang terlepas dari rasa sakit.

Sedangkan pola hidup sehat adalah bagaimana cara atau penerapan perilaku hidup menuju kesehatan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Soenarjo R.J. (2002) adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut Kus Irianto (2004). Praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dimanapun individu berada. Pola hidup sehat ini merupakan perilaku yang harus dibiasakan dan terlebih lagi adalah disadari yaitu dengan menerapkannya pada kebiatan atau aktifitas sehari-hari yaitu, mulai dari menjaga kesehatan badan, kesehatan kulit, lingkungan. pada saat penyuluhan, masyarakat yang hadir diberikan pemahaman baaimana menerapkan perilaku hidup sehat, mungkin saja masyarakat

saat itu pernah melaksanakannya namun tidak sadar bahwa hal yang dilakukan adalah indikator dari pada hidup sehat, dengan adanya pemahaman yang lebih tentang hal itu maka masyarakat akan semakin sadar dan semakin mementingkan penerapan hal itu. Kegiatan pengabdian kepada msyarakat (PKM) dilaksanakan di Puskesmas Aik darek Lombok Tengah dengan jumlah peserta 30 orang warga setempat.

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat direspon dengan baik oleh peserta yang hadir saat itu, hal ini dapat terlihat dengan antusias peserta ketika sesi tanya jawab, selain itu materi yang disajikanpun disesuaikan dengan keadaan peserta dan dikemas dalam diskusi sederhana namun menyenangkan. Hasil pengabdian Pada masyarakat ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peserta. Setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini, Tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap kegiatan tersebut. evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan penyuluhan ini, evaluasi yang dilakukan melihat dari segi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses ini berupaya untuk mengetahui tingkat partisipasi, respon, dan pemahaman terhadap materi penyuluhan yang disampaikan kepada peserta.

Dari sisi partisipasi, yang ditargetkan mengikuti penyuluhan ini adalah warga desa setempat terlihat antusias mengikuti acara, suasana penyuluhan ketika diskusi berlangsung sangat hidup dengan banyaknya pertanyaan dari parapesrta. Serta harapan peserta untuk diadakannya penyuluhan serupa juga membuat Tim pengabdian merasa puas. Evaluasi hasil pada aspek evaluasi hasil penyuluhan ini, Tim pengabdian berupaya untuk malakukan evaluasi terkait dengan tingkat pemahaman peserta. Terkait dengan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan ini, Tim pengabdian berupaya melakukan observasi (pengamatan) secara cermat terhadap antusime peserta. Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan bahwa antusias peserta sangat tinggi terhadap kegiatan penyuluhan tersebut. Selain itu, peserta penyuluhan kooperatif untuk dapat mendukung keterlaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.



Gambar 01: Gambar Pelaksanaan Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada msyarakat tentang penyuluhan perilaku hidup sehat yang dilaksanakan di Puskesmas Aik Darek Lombok Tengah mendapat respon positif, peserta penyuluhan sangat terlihat antusias saat pelaksanaan Pengabdian, dimulai dari kegiatan oleh raga bersama, peserta terlihat gembira lalu selanjutnya dilksanakan penyuluhan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta saat berlangsungnya penyuluhan, hal ini membuat suasana penyuluhan menjadi hidup dan kegiatan diskusi menjadi menyenangkan. Dengan adanya kegiatan ini para peserta semakin menyadari bahwa perilaku hidup sehat itu mudah dan sederhana, dan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kebgaran dan kesehatan jasmani dan rohani.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka saran yang diajukan adalah untuk pihak puskesmas terus menyelenggarakan kegiatan-kegiatan bagi warga untuk terus dapat menjaga kesehatan baik kesehatan fisik, lingkungan, dan Psikis warga.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. 1999. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung. Yrama Widya

Soenarjo R.J. 2002. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.