

## **Sosialisasi Pola Hidup Sehat Melalui Kegiatan KKN-DR Sisdamas di Desa Mekarmukti**

**Disha Fazira R<sup>1</sup>, Fasya Fariha Azhara<sup>2</sup>, Hamzah Firdaus<sup>3</sup>, Mochammad Ihsan A<sup>4</sup>, Atep Mastur<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [dfaziraaa15@gmail.com](mailto:dfaziraaa15@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [fasyafarihaa@gmail.com](mailto:fasyafarihaa@gmail.com)

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [aahamzifirdaus@gmail.com](mailto:aahamzifirdaus@gmail.com)

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [m.ihsanarif@gmail.com](mailto:m.ihsanarif@gmail.com)

<sup>5</sup> Program Hukum Pidana Islam, Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [atepmastur@uinsgd.ac.id](mailto:atepmastur@uinsgd.ac.id)

### **Abstrak**

Kegiatan KKN-DR sisdamas ini dilakukan di Desa Mekarmukti, Kecamatan Cihampelas dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat di masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi deskriptif, perencanaan program, pelaksanaan program, dan evaluasi. Hasil pengabdian antara lain, Cek kesehatan kepada masyarakat. Sosialisasi pola hidup sehat telah terlaksana sesuai dengan yang sudah direncanakan. Kegiatan tersebut bertujuan memberikan pemahaman terhadap masyarakat kampung sawah desa Mekarmukti untuk selalu menjaga kesehatan lingkungan serta kesehatan jasmani dan rohani. Hasil dari diselenggarakan kegiatan tersebut menunjukkan bahwa masyarakat khususnya di Kampung Sawah memahami bagaimana menjaga kesehatan baik lingkungan maupun tubuh serta mengikuti jalannya cek kesehatan dengan tertib sampai selesai.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Pandemi Covid-19, Sosialisasi

### **Abstract**

*The KKN-DR Sisdamas activity was carried out in Mekarmukti Village, Cihampelas District with the aim of increasing public awareness of the importance of a healthy lifestyle during the COVID- 19 pandemic. The methods used in this community service include descriptive, program planning, program implementation, and evaluation. The results of the service include, among others, health checks for the community. The socialization of a healthy lifestyle has been carried out as planned. This activity aims to provide understanding to the residents of the rice fields of Mekarmukti village to always maintain environmental health as well as*

*physical and spiritual health. The results of this activity show that the community, especially in Kampung Sawah, understands how to maintain health both for the environment and the body and follow the course of health checks in an orderly manner until they are completed.*

**Keywords:** *Health, Covid-19 Pandemic, Socialization*

## **A. PENDAHULUAN**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan merupakan hal penting yang akan mendukung segala aktivitasmu berjalan dengan lancar. Kesehatan adalah suatu hal yang mahal, tidak ada yang mempunyai keinginan untuk tidak sehat, tetapi seringkali seseorang jatuh sakit atau terkena penyakit dengan tiba-tiba hanya karena lalai menjaga kesehatan. Pola hidup sehari-hari dapat menjadi penyebab seseorang jatuh sakit, maka dari itu penting untuk menerapkan pola hidup sehat (Ani, Wijayanti, and Harwijayanti 2020). Pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat mau tidak mau harus menerapkan pola hidup sehat karena ketakutannya terkena penyakit covid-19 tersebut. Sebagai tanggapan terhadap pandemi, beberapa wilayah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020, yang kemudian kebijakan ini diganti dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tahun 2021 (Apriliyadi et al. 2021).

Selain pendidikan, perekonomian adalah salah satu bidang yang terkena dampak cukup signifikan dari adanya kebijakan-kebijakan tersebut (Fahrika and Roy 2020). Banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan atau mata pencaharian yang kemudian menyebabkan sulitnya masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Kuliah Kerja Nyata merupakan proses pembelajaran yang memberikan pengalaman belajar dan bekerja melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat (Syardiansah 2019). Maka dalam hal ini mahasiswa diperankan sebagai problem solver dan motivator dalam proses penyelesaian masalah dan pembangunan masyarakat.

Saat ini masih dalam keadaan pandemi covid-19, maka KKN dilakukan Dari Rumah (KKN-DR). Pelaksanaan KKN-DR pada tahun 2021 dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu KKN-DR secara mandiri dan berkelompok. Bagi yang akan melaksanakan KKN-DR secara berkelompok harus mendapatkan izin dari satgas covid-19 setempat (Umar et al. 2021). Akan tetapi, kedua kegiatan KKN-DR tersebut semuanya Berbasis Pemberdayaan Masyarakat sehingga disingkat menjadi KKN-DR Sisdamas. KKN-DR sisdamas kelompok 315 memilih Desa Mekarmukti RW 10 sebagai lokasi pengabdian tersebut, selain karena lokasinya yang dekat dari rumah (Kecamatan Cihampelas), peneliti juga menemukan beberapa masalah yang dihadapi oleh masyarakat Desa Mekarmukti baik yang berhubungan langsung dengan pola

hidup sehat maupun yang tidak berhubungan langsung seperti kurangnya sarana dan prasarana budaya literasi.

Desa Mekarmukti adalah salah satu desa di Kecamatan Cihampelas Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. Desa Mekarmukti RW 10 sendiri terdiri dari 4 RT. Desa Mekarmukti desa pemekaran dari desa Cihampelas yang merupakan salah satu dari 10 desa di wilayah Kecamatan Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. Letak geografis Desa Mekarmukti berada di ketinggian 645 dpl/mdl di atas permukaan laut dengan wilayah 441,235 Hektar. Masalah yang penulis temui di Desa Mekarmukti ini di antaranya kurangnya kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat terutama di masa pandemi covid-19. Melalui KKN-DR Sisdamas 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ini diharapkan meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan masyarakat. Desa Mekarmukti Kecamatan Cihampelas benar-benar terealisasi sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu program KKN-DR sisdamas ini adalah clinic center check. Tujuan diadakannya clinic center check ini guna mengedukasi penduduk kampung sawah yang masih belum paham betapa pentingnya pola hidup sehat terutama ditengah pandemi seperti ini. Selain mengedukasi tentang kesehatan penduduk kampung sawah, Program ini juga menyelenggarakan cek kesehatan serta pembagian masker untuk masyarakat kampung sawah yang ikut serta hadir ke acara clinic center check ini.

## **B. METODE PENGABDIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penelitan deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di masyarakat.

### **1. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat**

Sasaran pengabdian masyarakat ini tentu saja adalah masyarakat di Kampung Sawah Desa Mekarmukti. Masyarakat yang menjadi sasaran diutamakan adalah warga yang kurang mendapatkan informasi mengenai pola hidup sehat.

Pelaksanaan Pengabdian ini melibatkan beberapa pihak. Untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan bekerjasama dengan aparat kewilayahan dalam hal ini aparat desa, pengurus RT dan pengurus RW. Melalui berbagai pihak ini diharapkan wawasan dan pengetahuan berkaitan dengan pola hidup sehat akan dapat menyebar lebih luas kepada masyarakat lainnya yang tidak dapat datang kepada acara sosialisasi clinic center check tersebut.

### **2. Metode Kegiatan**

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dengan teknik presentasi dilanjutkan dengan diskusi, sedang masalah literasi masyarakat dengan memberikan pelatihan yang dikemas dengan bentuk workshop.

### **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan KKN-DR Sisdamas kelompok 315 dilaksanakan di Desa Mekarmukti, Kecamatan Cihampelas, Kabupaten Bandung Barat. KKN-DR Sisdamas dilaksanakan mulai dari tanggal 02 Agustus 2021 – 02 September 2021. Salah satu program yang sudah direncanakan. Setelah mengadakan sosialisasi dan memohon perizinan kepada pihak-pihak yang terkait, program akhirnya dapat dilaksanakan. Program tersebut adalah Clinic Center Check.

Clinic Center Check dilakukan pada tanggal 21 Agustus di Kampung sawah desa Mekarmukti bersama penduduk kampung sawah. Clini center check ini adalah salah satu program cek kesehatan serta sosialisasi tentang pola hidup sehat. Program ini bekerja sama dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Ahamd Yani. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu:

#### 1) Tahapan Persiapan

Di tahap ini kami menyiapkan acara clinic center check. Dimulai dari persiapan materi, alat-alat logistik serta perizinan tempat dan undangan kepada penduduk Kampung Sawah, kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan mengenai literasi masyarakat di kampung Sawah Desa Mekarmukti. Dalam tahap ini dicari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat dalam meningkatkan literasi dan juga persiapan permaianan untuk anak-anak.

#### 2) Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan dimulai dari pembukaan oleh divisi bidang kemanusiaan dan sosial. Selanjutnya di isi oleh mahasiswa dari Universitas Jenderal Ahmad Yani sebagai pemateri pemberian materi menggunakan teknik presentasi kemudian dilanjutkan dengan diskusi, kemudian pemeriksa kesehatan penduduk kampung sawah. Dalam sesi pemeriksa kesehatan ini di khususkan untuk orang dewasa dan lanjut usia. Sedangkan untuk anak- anak diajak bermain bersama untuk melatih gerakan motorik guna mendukung tumbuh kembang anak dan melatih fokus serta konsentrasi.

#### 3) Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh warga masyarakat selama mengikuti sosialisasi. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat

dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi pola hidup sehat. Data diambil dengan menyimpulkan pemahaman masyarakat yang mengikuti sosialisasi dan dilanjutkan dengan tanya jawab atau diskusi.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah bahwa 85% masyarakat yang dapat meningkatkan literasi atau arti pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan workshop. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan pengecekan kesehatan.

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- a) Peserta sosialisasi diberikan materi mengenai pola hidup sehat.
- b) Peserta sosialisasi diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.
- c) Peserta sosialisasi diberikan bimbingan berkaitan dengan pola hidup sehat.
- d) Hasil sosialisasi dianalisis untuk diberikan masukan dan perbaikan lebih lanjut.

Penduduk kampung sawah bertambah wawasan tentang kesehatan serta menjadi lebih peduli dan paham akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Sebelum diselenggarakannya program ini anak-anak lebih tertutup kepada orang asing tidak seperti anak-anak pada umumnya. Akan tetapi setelah program ini berjalan anak-anak perlahan mulai bisa merespon untuk berinteraksi dan bermain bersama untuk melatih konsentrasi.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Meluasnya penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di Indonesia mengakibatkan berbagai upaya pencegahan dilakukan untuk memutus mata rantai penyebarannya. Beberapa cara efektif yang bisa dilakukan yakni social distancing, isolasi mandiri (isoman), serta selalu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun jumlah kasus Covid-19 di Desa Mekarmukti tidak banyak, namun upaya pencegahan harus tetap dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Upaya pencegahan paling utama yang diterapkan di Kampung Sawah Desa Mekarmukti adalah terkait Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) melalui gerakan Healthy Lifestyle.

Pola hidup sehat yang diterapkan di Kampung Sawah ini bukan hanya terkait kesehatan dalam aspek lingkungannya saja. Tetapi juga mencakup kesehatan jasmani dan rohani secara keseluruhan. Adapun hasil dari program kegiatan sosialisasi pola hidup sehat.

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dalam meningkatkan literasi masyarakat di Kampung Sawah Desa Mekarmukti dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2021. Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dihadiri oleh Mahasiswa Kedokteran Universitas Jendral Achmad Yani. Peserta pelatihan terlihat antusias dengan materi sosialisasi yang diberikan. Hal ini terlihat dari awal hingga akhir acara, semua peserta mengikuti dengan baik.

Materi yang disampaikan mengenai kesehatan dan arti penting hidup sehat diberikan pada hari pelaksanaan sosialisasi. Peserta pengabdian kepada masyarakat melakukan workshop peningkatan literasi masyarakat Kampung Sawah Desa Mekarmukti, dengan mengidentifikasi permasalahan yang layak diangkat untuk menjadi bahan diskusi.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatnya literasi masyarakat di bidang kesehatan khususnya pola hidup sehat. Selama proses sosialisasi dilakukan tanya jawab dan diskusi antara peserta dan pengabdian untuk meningkatkan pemahaman sehingga akan memperoleh hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil kegiatan dapat diidentifikasi mengenai tingkat pemahaman peserta pengabdian bahwa 80% peserta pengabdian memahami yang berkaitan literasi kesehatan khususnya pola hidup sehat.

**Tabel 1.** Data Riwayat Penyakit Masyarakat Kampung Sawah

No	Nama	Usia	Riwayat Penyakit
1	Siti Nurjanah	24	
2	Wati Fatimah	49	
3	Ikrimah		
3	Nursyaidah	32	
4	Ai Nurhayati	33	Asam Lambung
5	Siti Nurjanah	33	Asam Lambung
6	Uun Ayunah	51	
7	Siti Nurhaeni	32	
8	Rosi	34	Darah Tinggi
9	Ust. Ali Syarifudin	61	



**Gambar 1.** Pemberian Materi Tentang Pola Hidup Sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jendral Achmad Yani



**Gambar 2.** Sedang dilksankannya cek keshatan dari tensi darah sampai dengan respirasi denyut nadi dengan dibedakan anantara pria dan wanita dalam pengecekannya



**Gambar 3.** Dilaksanakan penecekan tensi darah dan resiprasi denyut nadi untuk wanita



**Gambar 4.** Bermain dan bercerita bersama dengan anak-anak di kampung sawah untuk mendukung tumbuh kembang anak.



**Gambar 5.** melatih fokus anak-anak kampung sawah dengan cara memberikan permainan yang melatih konsentrasi anak.

## E. PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Program sosialisasi pola hidup sehat yang diberi nama clinic center check berjalan sesuai dengan yang sudah direncanakan. Kegiatan tersebut bertujuan memberikan pemahaman terhadap masyarakat kampung sawah desa Mekarmukti untuk selalu menjaga kesehatan lingkungan serta kesehatan jasmani dan rohani. Akan tetapi, masih terdapat sebagian masyarakat yang apatis dengan pola hidup sehat meski ditengah pandemi. Maka daripada itu, diharapkan ada pihak-pihak lain yang dapat terus memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan lingkungan, jasmani, dan rohani.

## F. UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, karena kehendak dan ridha-Nya penulis bisa menyelesaikan Tugas Laporan KKN SISDAMAS. Penulis sadari laporan ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

- 1) Prof. Dr. H. Mahmud, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- 2) Dr. Munir, MA selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
- 3) DRS. Atep Mastur. M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan ini dapat terselesaikan.
- 4) Andriawan Burhanuddin S.H selaku Kepala Desa Mekarmukti yang telah memberikan kesempatan dan memberikan izin kepada kami untuk bisa melakukan kegiatan di Desa Mekarmuti.



- 5) Rifal Harianul Bijak selaku Ketua Karang Taruna yang telah membantu kami dalam melaksanakan kegiatan di Desa Mekarmukti.
- 6) Agus Ridwan selaku Kepala Dusun 2 yang telah memberikan izin dan mengarahkan kami dalam melakukan kegiatan di wilayah dusun 2.
- 7) Gugun Gunawan selaku Ketua RW 10 yang telah memberikan izin kepada kami dalam melaksanakan kegiatan di wilayah RW 10.\
- 8) Endang selaku Ketua RT 01 yang telah Memberikan izin kami dalam melaksanakan kegiatan di wilayah RT 01.
- 9) Ibu Eni selaku tuan rumah yang telah memberikan sarana dan prasana demi memudahkan kami dalam melaksanakan kegiatan.
- 10) Fikri Ardiansyah selaku Ketua Kelompok KKN
- 11) 315 yang telah memberikan semangat dan dukungannya agar terlaksananya kegiatan.
- 12) Teman seperjuangan yaitu anggota KKN 315 yang telah memberikan dukungan, semangat, doa, dan kasih sayangnya untuk tercapainya tujuan kita selama KKN.
- 13) Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segalanya.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

Ani, Murti, Krisdiana Wijayanti, and Bekti Putri Harwijayanti. 2020. "Membudayakan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Jepangrejo, Blora." *Jurnal Abdimas Madani* 2(2): 25–32.

Apriliyadi, Eki Karsani et al. 2021. "Kajian Fenomena Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Perspektif Wacana , Pengetahuan Dan Kekuasaan Foucault." 1: 28–48.

Fahrika, A Ika, and Juliansyah Roy. 2020. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Makro Ekonomi Di Indonesia Dan Respon Kebijakan Yang Ditempuh The Impact of the Covid-19 Pandemic on Macroeconomic Developments in Indonesia and The Policy Response Taken." *Inovasi* 16(2): 206–13.

Syardiansah, Syardiansah. 2019. "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa." *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)* 7(1): 57.

Umar, Ahmad Ulil Albab Al et al. 2021. "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat Di Tengah Pandemi

COVID-19." E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 1(1):  
39–47. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id).

[https://medium.com/@ariefaumar16/desa- mekarmukti-cihampelas-bandung-  
barat- 693287efd469](https://medium.com/@ariefaumar16/desa-mekarmukti-cihampelas-bandung-barat-693287efd469)

[https://www.bola.com/ragam/read/4394116/pengerti an-pola-hidup-sehat-  
beserta-langkah-langkah- penerapannya#:~:text=Bola.com%2C%20Jakar  
ta%20%2D%20Pola,segala%20macam%20penyakit%20dan%20virus.](https://www.bola.com/ragam/read/4394116/pengertian-pola-hidup-sehat-beserta-langkah-langkah-penerapannya#:~:text=Bola.com%2C%20Jakarta%20%2D%20Pola,segala%20macam%20penyakit%20dan%20virus)