



Penyuluhan kepada Masyarakat Rt 009 Rw 003 Desa Lemahabang dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat

Counseling to the Community Rt 009 Rw 003 Lemahabang Village in Improving Healthy Living Patterns

Gema Safitri¹, Tika Karlina Rachmawati²

¹ Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail: Safitrigema0@gmail.com

² Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail: tikakarlinarachmawati@uinsgd.ac.id

Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang penting untuk menunjang segala kegiatan dan aktifitas yang akan di lakukan. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, kondisi mental serta kondisi sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang akan dilakukan dapat dilaksanakan secara optimal. Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tak bisa ditinggalkan oleh semua orang. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang belum menerapkan pola hidup yang sehat. Maka dari itu penyuluhan ini bertujuan agar masyarakat setempat melek akan pola hidup yang sehat dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari, metode yang digunakan yaitu penyuluhan atau edukasi. Kegiatan yang lakukan antara lain kesehatan secara umum, kesehatan lingkungan, gizi seimbang, dan pencegahan penyebaran virus covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan. Dari kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa respon masyarakat baik

Kata Kunci: Penyuluhan, Pola Hidup Sehat, Kesehatan

Abstract

Health is important to support all activities and activities to be carried out. Health is defined as a physical condition, mental condition and social condition that is free from disease disorders so that the activities to be carried out can be carried out optimally. A healthy lifestyle is a necessity that cannot be abandoned by everyone. Based on the observations that have been made, the people of RT 009 RW 003 Lemahabang village have not implemented a healthy lifestyle. Therefore, this counseling aims to make the local community aware of a healthy lifestyle and apply it in daily life.

The method used is counseling or education. Activities carried out include general health, environmental health, balanced nutrition, and preventing the spread of the COVID-19 virus by implementing health protocols. From the counseling activities carried out, the community's response to this counseling was good.

Keywords: *Counseling, Healthy Lifestyle, Health.*

A. PENDAHULUAN

Memiliki hidup yang sehat merupakan dambaan bagi setiap orang, untuk memilihi kehidupan yang sehat kita perlu menerapkan pola hidup sehat dari sejak dini, tetapi tidak ada batasan untuk memulai pola hidup sehat agar mendapatkan kesehatan di kehidupan ini.

Kesehatan merupakan hal yang penting untuk menunjang segala kegiatan dan aktipitas yang akan di lakukan. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, kondisi mental serta kondisi sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang akan dilakukan dapat dilaksanakan secara optimal. Untuk memenuhi standar kesehatan maka masyarakat hendaknya menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan pola hidup yang menerapkan aspek-aspek kesehatan seperti kebersihan lingkungan, menjaga kesehatan fisik dan psikis, serta menerapkan pola makan yang tepat (Endang Susanti, 2018).

Islam menaruh perhatian yang besar terhadap dunia kesehatan. Kesehatan merupakan modal utama untuk bekerja, beribadah dan melaksanakan aktivitas lainnya. Selain kesehatan, Islam juga menganjurkan berperilaku hidup bersih, sebab kebersihan pangkal kesehatan, dan kebersihan dipandang sebagai bagian dari iman (Yanwari, 2018).

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tak bisa ditinggalkan oleh semua orang, apalagi pada masa pandemi saat ini. dengan menerapkan pola yang sehat dapat menjaga imunitas tubuh dari paparan covid-19 dan penyakit-penyakit lainnya.

Penerapan pola hidup sehat dapat mengatur keseimbangan antara fisik dengan rohani. Banyak cara untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan cara menerapkan pola makan yang seimbang, olahraga yang teratur, serta istirahat yang cukup, selain itu pola hidup sehat ditunjang juga oleh kesehatan tubuh dan lingkungan yang bersih serta sehat (Hanifah, 2011).

Di era moderen sekarang ini masyarakat kurang memperhatikan kesehatan tubuhnya dengan tidak menerapkan pola hidup sehat, mereka menganggap bahwa tubuhnya bugar dan tidak akan terserang penyakit yang akan membahayakannya, seperti bekerja tanpa istirahat, makan makanan yang tidak sehat, tidak menjaga lingkungan, dsb. Padahal pada kenyataannya orang-orang terdahulu memiliki tubuh

yang lebih bugar dan sehat karena mereka menjaga pola hidup yang sehat, dengan memperhatikan segala aspek kesehatan pada dirinya.

Pola hidup sehat bila di terapkan dalam kehidupan sehari-hari antara lain: (Rotua Sumihar, 2019).

1. Tidur lebih berkualitas

Tidur yang berkualitas membuat badan menjadi terasa lebih segar, sehat, dan bertenaga untuk menjalankan aktifitas sehari-hari.

2. Hidup menjadi lebih sehat

Dengan menerapkan pola hidup sehat secara otomatis tubuh menjadi lebih sehat karena menghindari hal negatif dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat.

3. Hidup lebih seimbang

hidup menjadi lebih seimbang, dimana Anda akan mempertimbangkan berbagai makanan dan minuman yang akan dikonsumsi atau tindakan yang akan dilakukan dengan dampak kesehatan yang akan dirasakan dimasa depan.

4. Berpikir lebih positif

Salah satu dari manfaat pola hidup sehat adalah saat tubuh sehat kita bisa berpikir positif, maka mood atau perasaan kitapun akan menjadi baik. Pada saat mood sedang drop, pikiran akan menjadi kacau dan juga akan menjadi lebih sensitif sehingga kurang maksimal dalam menjalankan aktifitas.

5. Meningkatkan rasa percaya diri

Tubuh yang sehat akan terpancar dari aura wajahnya, karena itu secara otomatis akan menambah rasa percaya diri baik saat harus berada ditengah-tengah keluarga ataupun ketika berhadapan dengan orang luar.

6. Mencegah berbagai serangan penyakit

Menjaga pola hidup sehat yang baik maka secara langsung akan mempengaruhi kesehatan yubuh menjadi lebih baik.

7. Penampilan lebih segar dan menarik.

Dengan menerapkan pola hidup sehat dengan konsumsi makanan, olahraga teratur dan menjaga lingkungan serta menjaga kesehatan secara psikis maka akan berdampak pada penampilan diri seseorang.

Adapun sebaliknya apabila kita tidak menerapkan pola hidup sehat maka banyak sekali dampak negatif dari tidak melakukan hidup sehat tersebut, yakni timbulnya berbagai penyakit pada tubuh manusia. Penyakit yang disebabkan oleh virus dan hewan lain, seperti malaria, kolera, dan polio di masa modern masih bisa ditangani dengan baik melalui perawatan. Meski begitu, ada jenis penyakit baru yang bermunculan di masa modern ini dan tidak bisa ditebak pola penyebarannya, yaitu penyakit akibat gaya hidup yang salah (Andri Septyano, 2020).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang belum menerapkan pola hidup yang sehat seperti banyaknya penumpukan sampah, hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh ketua RT setempat. Belum diterapkannya pola hidup sehat dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat itu sendiri serta manfaat yang akan dirasakan masyarakat jika menerapkannya.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar masyarakat setempat melek akan pola hidup yang sehat dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

B. METODE PENGABDIAN

Penyuluhan ini dilakukan di RT 009 RW 003 desa Lemahabang, kecamatan Lemahabang, kabupaten Karawang yang dilakukan secara offline dan online (whatsapp grup). Usaha untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat setempat mengenai pola hidup sehat menggunakan metode KKN-DR Sisdamas. KKN-DR sisdamas merupakan KKN yang sidelenggarakan dalam semangat kampus merdeka, diwujudkan dengan pemberdayaan masyarakat refleksi sosial, perencanaan, dan pelaksanaan.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan KKN_DR Sisdamas ini dilakukan selama empat minggu, Pemaparan dari beberapa materi tentang penerapan pola hidup sehat dipaparkan dengan beberapa pembasasan. Pola hidup sehat pada masyarakat RT 009 RW 003 lebih pada kesehatan lingkungan dan gizi seimbang atau gizi yang dibutuhkan oleh tubuh serta pencegahan Covid-19. Adapun penyuluhan yang dilakukan sebagai berikut

Minggu pertam, merupakan tahapan sosial reflection, tahapan ini dimulai pada tanggal 2 Agustus 2021 sampai 7 Agustus 2021. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu, meminta izin pada ketua RT 009, mengamati serta mewawancarai RT dan warga terkait mengenai permasalahan yang ada di RT 009



Gambar 1. Perizinan dan Refleksi Sosial Bersama Ketua RT 009 Desa Lemahabang

Kegiatan pembukaan KKN-DR Sisdamas ini dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2021 secara online melalui whatsapp grup yang diikuti oleh sebagian masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang kabupaten Karawang. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pemaparan mengenai kesehatan secara umum.



Gambar 2. Pamflet Pembukaan KKN-DR Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati 2021 RT 009 RW 003 Desa Lemahabang

Minggu kedua, kegiatan yang dilakukan yaitu mengenai “Kesehatan Lingkungan” Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 66 Tahun 2014 kesehatan lingkungan merupakan upaya pencegahan dan/atau gangguan kesehatan dari faktor risiko untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat baik dari aspek fisik, kimia, biologi, maupun sosial (Soedjadi, 2005)

Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 9 Agustus 2021-13 Agustus 2021 yang dilaksanakan secara online melalui whatsapp grup dan diakhiri dengan kerjabakti bersama warga. Adapun kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Manfaat dan tujuan kesehatan lingkungan, menjaga kesehatan lingkungan akan memberikan dampak yang besar bagi kesehatan dan kehidupan individu salah satunya dengan lingkungan yang bersih kita akan terhindar

dari penyakit salah satunya yaitu demam berdarah, adapun tujuan dari kesehatan lingkungan yaitu melakukan korelasi, memperkecil terjadinya bahaya dari lingkungan terhadap kesehatan serta kesejahteraan manusia, serta untuk pencegahan dengan cara mengefisienkan pengetahuan berbagai sumber lingkungan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan hidup manusia serta untuk mencegah dari bahaya penyakit.

2. Pengolahan sampah, dapat dilakukan dengan cara memilah sampah, melakukan 3R, dan mengolahnya menjadi pupuk organik (Rudatin Windraswara, 2017)
3. Manfaat menanam pohon, dengan menanam pohon kita akan mendapatkan banyak manfaat salah satunya yaitu mengurangi polusi udara.
4. Kegiatan terakhir pada minggu ini yaitu kerja bakti yang dilakukan bersama warga setempat.



Gambar 3. Kerja Bakti bersama masyarakat RT.009 RW 003 Desa Lemahabang

Minggu ketiga, kegiatan yang dilakukan mengenai "Gizi Seimbang" zat gizi merupakan kebutuhan makanan yang diperlukan untuk menunjang hidup sehat, didalam tubuh zat gizi berfungsi sebagai sumber energi, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, sebagai sistem pertahanan tubuh, protein, serta pertumbuhan (Herviza Wulandary Pane, 2020)

kegiatan ini berlangsung dari tanggal 16 Agustus 2021-21 Agustus 2021, adapun kegiatan yang dilakukan antarlain:

1. Gizi yang dibutuhkan oleh manusia, mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh maka akan membuat tubuh menjadi lebih fit serta

setabil. Adapun zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, vitamin, serat, protein, mineral dan air.

2. Membagikan susu pada anak-anak, salah satu fungsi susu yaitu untuk menunjang tumbuh kembang anak. Selain itu susu memiliki manfaat sebagai sumber kalsium dan protein, menjaga kesehatan gigi dan tulang, membantu menjaga kesehatan tubuh, menjaga tekanan darah, menjaga kesehatan dan kulit, serta mengurangi stres.



Gambar 4. Membagikan susu untuk anak-anak

3. Pilar-pilar gizi seimbang, gizi seimbang terdiri dari empat pilar yaitu mengkonsumsi aneka ragam makanan, perilaku hidup bersih, aktifitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal
4. Isi piringku, merupakan pembagian jenis-jenis makanan yang di konsumsi tubuh, untuk lauk pauk $\frac{1}{6}$, buah-buahan $\frac{1}{6}$ sayuran $\frac{1}{3}$ dan makanan pokok sebanyak $\frac{1}{3}$.
5. Manfaat mengkonsumsi buah, buah memiliki banyak manfaat bagi tubuh diantaranya menurunkan risiko penyakit, seperti diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung, kanker, dan hipertensi, dan mencegah serta mengatasi masalah pencernaan, seperti sembelit, dsb
6. Membagikan video mengenai makanan fermentasi yaitu tempe dan kimchi. Tempe merupakan makanan fermentasi yang sangat mudah ditemui dengan harga jual yang ekonomis, tetapi tempe memiliki segudang manfaat salah satunya yaitu mengandung probiotik yang baik untuk pencernaan. Sedangkan kimchi disebut sebagai salah satu dari lima makanan tersehat di dunia karena kimchi kaya dengan vitamin.

Minggu keempat, minggu terakhir ini dilakukan secara offline mengenai "pencegahan penyebaran virus covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan" kegiatan yang dilakukan yaitu membagikan masker dan handsanitaizer pada warga rt 009 RW 003 Desa Lemahabang. Tujuan dari pembagian masker dan handsanitaizer yaitu agar warga atau masyarakat tergerak hatinya untuk selalu taat dan patuh akan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah dan WHO (World Health Organization). Kegiatan tersebut sekaligus mengakhiri kegiatan KKN-DR Siadamas yang dilakukan. serta penutupan dan ucapan terima kasih yang disampaikan secara langsung kepada warga atau masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang kecamatan Lemahabang kabupaten Karawang.



Gambar 5. pembagian masker dan handsanitaizer pada warga RT 009

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola hidup sehat sangatlah penting untuk dilakukan, dengan itu kita akan mendapatkan kesehatan secara fisik maupun psikis. Kondisi seseorang yang sehat akan memudahkan dirinya untuk menjalankan segala aktifitas-aktifitas yang seharusnya dilakukan, selain itu dengan memiliki kondisi jiwa dan raga yang sehat akan dapat lebih mudah untuk menggapai segala kesuksesan. Fokus dari penyuluhan ini yaitu melekatkan pola hidup sehat masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang.

Dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa respon masyarakat terhadap penyuluhan ini baik, dilihat dari cara masyarakat merespon segala informasi mengenai pola hidup sehat, ikut serta dalam kegiatan kerja bakti, dan mengajukan pertanyaan mengenai makanan fermentasi, serta menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker ketika akan bepergian ataupun ada keperluan.

Hal tersebut sesuai dengan (Endang Susanti, 2018) Pola hidup sehat merupakan pola hidup yang menerapkan aspek-aspek kesehatan seperti kebersihan lingkungan,

menjaga kesehatan fisik dan psikis, serta menerapkan pola makan yang tepat. Kerja bakti merupakan salah satu contoh kegiatan yang menunjukkan bahwa kita peduli akan kesehatan alam serta kesehatan pada diri sendiri. Dengan lingkungan yang bersih akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan diri dan juga makhluk lainnya. Selain kebersihan penerapan pola hidup sehat juga harus didukung oleh pola makan yang tepat serta aktivitas fisik yang sesuai, sehingga hidup yang dijalani akan seimbang.

Setelah kegiatan KKN-DR Sisdamas ini selesai dilaksanakan, maka diharapkan nantinya masyarakat RT 009 RW 003 desa Lemahabang lebih meningkatkan pola hidup sehat.

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Pola hidup sehat merupakan kebutuhan bagi setiap individu, pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan bertahap dengan cara menyesuaikan diri ke arah yang lebih baik. Individu yang menerapkan pola hidup sehat akan berusaha memenuhi kebutuhan hidup yang akan mengarahkan ke arah yang lebih baik. Seperti menjaga kesehatan lingkungan, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik yang sesuai, menjaga kesehatan mental serta istirahat yang cukup.

2. Saran

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting di masa pandemi covid-19. maka dari itu, pola hidup sehat sangatlah dibutuhkan agar imunitas tubuh tetap terjaga dan terhindar dari paparan covid-19.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa syukur dan terimakasih saya sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam "Penyuluhan Kepada Masyarakat RT 009 RW 003 Desa Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Karawang" serta LP2M UIN Sunan Gunung Djati Bandung selaku penggerak kegiatan KKN-DR Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

G. DAFTAR PUSTAKA

Andri Septyano, W. D. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. DEDIKASI PKM UNPAM, 55-62.

Endang Susanti, N. (2018). Kontruksi Makanan Pola Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *Jurnal Lugas* , 1-12.

Hanifah, E. (2011). *Pola Hidup Sehat*. Jakarta: PT Sarana Bangsa Pustaka.

Herviza Wulandary Pane, T. d. (2020). *Gizi dan Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Rotua Sumihar, R. (2019). Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat Di Keluarga Tanjung Gusta. *urnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima.*, 1-6.

Rudatin Windraswara, D. (2017). Analisis Potensi Reduksi Sampah Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Kesehatan Lingkungan. *Journal of Public Health*.

Soedjadi, K. (2005). Kesehatan Perumahan dan Lingkungan perumahan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 21-34.

Yanwari, E. (2018). Pengaruh sikap Religius Terhadap Prilaku Hidup Bersih dan sehat Masyarakat Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*, 21-40.