

Optimalisasi Pola Hidup Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Legok Kota Jambi

Fithriyani^{1*}, Rino M²

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: fithri.yani25@yahoo.co.id

Abstract

Improving the degree of public health can be started by increasing sufficient knowledge about healthy lifestyles. A disease can be identified by a medical examination, not only providing education. This community service activity aims to increase public understanding of the importance of health and maintaining a healthy lifestyle. This activity was on November 4, 2022 at RT 39 house, Legok Village, Jambi City. Method of implementation of activities in the form of education about healthy lifestyles. Education provided in the form of providing material through lectures and discussions, media used powerpoint and leaflets. The output target to be achieved is to achieve changes in the behavior of individuals, families and communities in fostering and maintaining healthy living behaviors and healthy environments, as well as playing an active role in efforts to realize optimal health degrees. This activity was attended by 22 people from Rt 39 Legok Village, cadres and heads of RT along with professional students of Ners. The results of this activity increase people's understanding of healthy lifestyles and apply them in daily life.

Keywords: education, healthy lifestyle, optimization

Abstrak

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dengan meningkatkan pengetahuan yang cukup mengenai pola hidup sehat. Suatu penyakit dapat diketahui dengan adanya suatu pemeriksaan kesehatan, tidak hanya memberikan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan menjaga pola hidup sehat. Kegiatan ini pada 4 November 2022 di rumah RT 39 Kelurahan Legok Kota Jambi. Metode pelaksanaan kegiatan dalam bentuk edukasi tentang pola hidup sehat. Edukasi yang diberikan dalam bentuk pemberian materi melalui ceramah dan diskusi, media yang digunakan powerpoint dan leaflet. Target luaran yang akan di capai adalah dapat tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kegiatan ini dihadiri oleh 22 orang masyarakat Rt 39 Kelurahan Legok, Kader dan ketua RT beserta mahasiswa profesi Ners. Hasil kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : edukasi, optimalisasi, pola hidup sehat

PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan impian dari setiap manusia, untuk memperoleh hidup yang sehat manusia perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini. Pola hidup sehat sekarang ini sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Namun, pola hidup sehat itu penting untuk setiap

manusia. Pola hidup sehat dapat dilaksanakan tentunya dari kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat ¹

Pola hidup sehat menurut Mesriah tahun 2017 bahwa didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Sebaliknya, pola hidup tidak sehat yang mana didapat dari mereka yang tidak memperhatikan keadaan tubuhnya, makan yang tidak seimbang dengan aktivitasnya, dan jarang melakukan olahraga sehingga dapat memicu obesitas. Sementara menurut Tarwaka tahun 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. ²

Pola hidup yang sehat itu tentu dimulai dari diri sendiri. Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan 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.

Berbagai macam masalah kesehatan yang dialami oleh negara berkembang seperti Indonesia, yaitu penyakit Tuberkulosis, Diabetes Melitus, penyakit gangguan system kardiovaskular, dan masih banyak lagi penyakit-penyakit degenerative lainnya. Hal ini bisa terjadi apabila masyarakat tidak menjaga kesehatan dengan pola hidup yang sehat.³

Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah kesehatan adalah melalui kegiatan GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat). Saat ini, Germas fokus pada 3 kegiatan yaitu: Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin ⁴.

Kelurahan Legok merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kota Jambi yang merupakan wilayah terbesar yang ada di Kota Jambi dan masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu di Kota Jambi dan juga merupakan wahana praktek klinik Profesi Ners mahasiswa STIKes Baiturahim Jambi. Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa masalah, didapatkan bahwa kesadaran masyarakat yang kurang terhadap pola hidup yang sehat. Hal ini terlihat dari lingkungan yang kurang bersih, kebiasaan masyarakat yang buang sampah bukan pada tempatnya lingkungan geografis yang dekat dengan sungai dan resiko banjir, kurangnya masyarakat dalam menjaga Kesehatan dan pemanfaatan pelayanan Kesehatan. Keadaan ini tentunya memberikan peluang untuk menurunnya derajat kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

METODE

Metode kegiatan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui ceramah, pemeriksaan Kesehatan seperti hipertensi, tekanan darah, kadar gula, asam urat dan kolesterol. Bahan dan alat yang digunakan alat spigmamometer, tes pengukuran gula darah, asam urat dan kolesterol. Tujuan kegiatan ini diharapkan Masyarakat memahami tentang menjaga pola hidup sehat, Masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan pada 4 November 2022 RT 39 di kelurahan legok Kota Jambi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di kelurahan legok. Kontribusi peserta dapat mengikuti kegiatan edukasi pola hidup sehat yang dihadiri sebanyak 22 orang masyarakat, kader dan ketua RT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Optimalisasi tentang pola hidup sehat di Kelurahan Legok Kota Jambi” yang telah terlaksana pada 4 November 2022 pukul 14.0 s.d 15.00 WIB. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 22 orang masyarakat RT 39 Kelurahan Legok , 2 orang kader , ketua RT 39, dan tim 1 orang dosen dan 14 orang mahasiswa profesi Ners.

Kegiatan dimulai dengan melakukan pemberian masker dan hand sinitiser kepada Peserta sebelum mengikuti kegiatan, kemudian warga diminta mengisi absensi .Setelah Peserta berkumpul kemudian dilakukan edukasi tentang pola hidup sehat. Media yang digunakan berupa powerpoint untuk persentasi materi. Selama pemaparan materi peserta mendengarkan materi yang disampaikan lalu dilakukan tanya jawab. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan lancar serta antusiasme dari peserta juga sangat baik. Pada saat penyampaian materi, peserta sudah cukup paham terkait dengan materi yang diberikan. Dari 22 peserta ,85 % peserta mendapatkan peningkatan nilai tentang pola hidup sehat. Untuk itu edukasi perlu dilakukan berlanjut agar pengetahuan masyarakat semakin meningkat.

Pemahaman warga tentang pola hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penerapan pola hidup sehat di wilayah rumah masing-masing, mengingat wilayah kelurahan legok merupakan wilayah yang resiko banjir dan penyakit DBD karena dekat dengan sungai Batanghari. Selain itu juga sosialisasi dan motivasi dari kader dan petugas Kesehatan puskesmas yang juga ikut berperan dalam prilaku masyarakatnya.

Pola hidup sehat dicapai oleh seseorang yang memperhatikan kondisi fisiknya, rajin berolahraga, serta makan dan tidur yang baik, sehingga berkontribusi terhadap kesehatan yang baik. Sebaliknya, pola hidup yang tidak sehat yang dilakukan oleh masyarakat yang tidak memperhatikan kondisi fisik, pola makan yang tidak sesuai dengan aktivitas, dan sedikit berolahraga dapat memicu terjadinya obesitas.⁵

Pemberian edukasi pola hidup sehat pada masa pandemi COVID-19 terbukti efektif dan memberikan pengaruh yang signifikan mulai dari perubahan pola hidup sehat (p value = 0,043) dan penurunan kadar Glukosa Darah Puasa (p value = 0,043) pada anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Kabupaten Sidoarjo.⁶ Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat ada pengaruh pola hidup sehat dalam penurunan kadar gula darah. Pola hidup sehat dapat dengan melakukan aktivitas fisik ringan namun konsisten. Dikarenakan hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot betis dan otot paha dan juga dapat mempertahankan pergerakan sendi secara normal. Otot-otot bergerak aktif akan berpengaruh terhadap perubahan kadar gula darah yaitu pada otot–otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap pemecahan glukosa.⁷

Tahapan seseorang dalam menciptakan derajat kesehatan dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat, mengatur pola makan, dan berolahraga yang cukup.⁸



Gambar 1. Foto kegiatan edukasi

Dari hasil edukasi disimpulkan bahwa selama proses masyarakat antusias mengikuti. Hal ini dapat dilihat dari respon masyarakat, keinginan masyarakat untuk bertanya. Setelah kegiatan PKM inidilaksanakan, maka diharapkan nanti masyarakat Rt 39 Kelurahan Legok bisa menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan edukasi tentang pola hidup sehat juga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat, hal ini juga dilakukan oleh Fitriyaningsih tahun 2022 kepada warga di Desa Moncongloe Bulu.⁹

Hidup bersih dan sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat sebagai salah satu cara menjaga kesehatannya. Mengingat kesehatan merupakan hal penting bagi setiap manusia mulai dari bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan metode edukasi tentang pola hidup sehat yang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat di RT 39 Kelurahan Legok Kota Jambi. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan program edukasi yang berlanjut bekerja sama dengan Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada ketua Rt 39 Kelurahan Legok yang telah memfasilitasi kegiatan ini sampai selesai dan kepada Stikes baiturahim Jambi yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dalam menunjang Tri Darma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N. & Junaenah, J. Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat. *Dedik. PKM* **1**, 55–62 (2020).
2. Satriani, Syarifuddin Yusuf & Ayu Dwi Putri Rusman. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Balita Ke Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkoso Kabupaten Barru. *J. Ilm. Mns. Dan Kesehat.* **2**, 473–485 (2019).
3. Sumantrie, P. & Limbong, M. Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *J. Surya Masy.* **4**, 247 (2022).
4. Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Jambi. *Kementeri. Kesehat. Republik Indones.* 500 (2018).
5. Puspitasari, P., Rinata, E. & Salim, A. Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdaya. Masyarakat)* **4**, 376–382 (2019).
6. Nurdianto, A. R., Anhar, C. A., Anwari, F., Charisma, A. M. & Anita, E. Edukasi

- Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo , Sidoarjo saat Pandemi. 387–399 (2021).
7. Widiawati, S., Maulani, M. & Kalpataria, W. Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *J. Pengabd. Harapan Ibu* **2**, 6 (2020).
 8. Ramon & Agus. Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih. *Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kec. Napal Putih* **1**, 1–9 (2023).
 9. Julia Fitrianingsih. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu. *Kreat. J. Pengabd. Masy. Nusantara*. **2**, 43–49 (2022).
 10. Hikmah Marisda, D., Thahir, R. & Windasari, D. P. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)* **5**, 354–364 (2021).