

**SOSIALISASI PENTINGNYA TETAP MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT
DALAM MENINGKATKAN SISTEM IMUN****Rahmat Ali Putra Harahap^{1*}, Elvipson Sinaga², Khairunnisa
Batubara³, Romauli Siallagan⁴**¹⁻³ Universitas Audi Indonesia⁴ Akademi Keperawatan Columbia Asia

Email Korespondensi: rahmataliputraharp@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2023

Diterima: 20 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11185>**ABSTRAK**

Pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi lebih baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu masyarakat Desa di Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul, mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi saat ini dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan penyuluhan agar masyarakat di Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul dapat menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, memberikan pelatihan-pelatihan dalam menjaga dan memelihara kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit (Public Health Education). dari hasil pelatihan dan penyuluhan disimpulkan Hasil: masyarakat di lingkungan XI mengerti akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam meningkatkan system imun. Bahwa selama proses pelatihan masyarakat Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul antusias mengikuti pelatihan. Saran: diharapkan dapat mengaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Penyuluhan Kesehatan**ABSTRACT**

A healthy lifestyle is obtained from those who pay attention to the condition of their bodies, exercise diligently, eat and sleep enough, this causes a person's health level to be better, this will improve a person's quality of life. The purpose of this community service activity is to help village communities in the XI Sei Agul Village, overcome the problems they are currently facing in improving and maintaining health by adopting a healthy lifestyle. The method that will be used in this community service is through outreach activities so that people in the XI Sei Agul Subdistrict can adopt a healthy lifestyle. In addition, providing training in maintaining and maintaining a healthy body to avoid various diseases (Public Health Education). from the results of the training and counseling it was concluded Results: the community in the XI neighborhood understood the importance of adopting a healthy lifestyle in improving the immune system. Conclusion: that during the training process the

people of the XI Neighborhood of the Sei Agul Village were enthusiastic about participating in the training. Suggestion: expected to be able to apply in daily activities.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Health Education*

1. PENDAHULUAN

Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat merupakan raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia perlu menjaga kesehatannya agar memperoleh hidup yang sehat, manusia tersebut harus hanya menjalankan pola hidup sehat sejak dini tanpa ada batasan usia (Kasrudin I, 2021). Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia (Fatina, 2020).

Pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi lebih baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Prasepty, 2017). 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 (Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, 2020).

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 (Suyatmin, S., & Sukardi, 2022). Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat. Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani (Yufiarti, Y., Edwita, dkk, 2022). 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.

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 (Suyatmin, S., & Sukardi, 2022). Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat. Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani (Yufiarti, Y., Edwita, dkk, 2022). 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.

Pola hidup sehat ditengah-tengah masyarakat harus selalu diterapkan. Pola hidup sehat merupakan latihan yang dipraktekkan secara sadar sebagai hasil belajar untuk menolong diri sendiri dan keluarga daam bidang kesehatan. Sehingga kegiatan tetnang hidup sehat dan bersih harus dilaksanakan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan (Wiranata, 2020). Membiasakan pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Nurhajati, 2021). Cara membiasakan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebaum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit menular pada tubuh. Yang merupakan hal yang tidak kalah penting dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat adalah dengan olahraga teratur (Agustiani, M., Fajari, M. R., Sandi, M. K., Hasanah, F. A., & Fadzrina, 2021).

Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga. Olahraga memberi manfaat bagi kesehatan baik (Chairanisa Anwar, 2021). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau memelihara kesehatan. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik yang dilakukan setiap hari tanpa sebab kelelahan yang signifikan (Indrayogi, & Nurhayat, 2020).

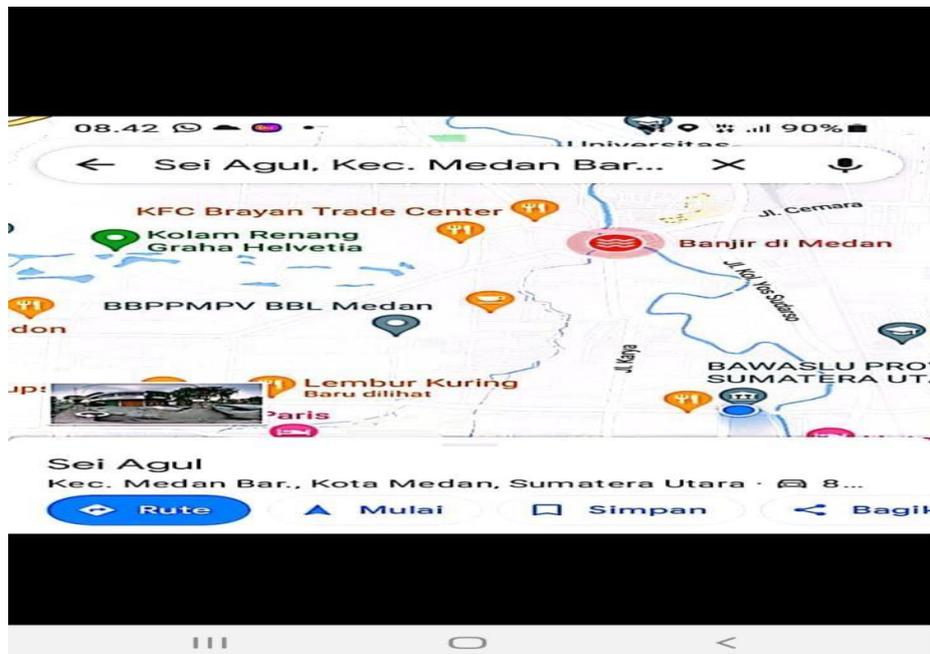
Hal ini sesuai menurut (Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, 2020) dengan penelitiannya menyatakan bahwa pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin olahraga, makan, dan tidur yang cukup, sehingga hal tersebut akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Cornelis, A., Anom, E. P., Sendari, S., Andriani, Y., & Walangare, 2021). Sebaliknya, pola hidup tidak sehat didapat mereka yang tidak memperhatikan keadaan tubuhnya, makan yang tidak seimbang dengan aktivitasnya, dan jarang melakukan olahraga, sehingga hal tersebut akan menyebabkan sistem imun tubuh masyarakat terganggu (Harsan, T., & Murtiningsih, 2021).

Lingkungan XI merupakan salah satu di kawasan Kelurahan Sei Agul yang terlihat bahwa masyarakatnya mempunyai aktivitas yang padat. Sehingga tidak menerapkan pula hidup sehat. Sehingga tiak menerapkan pola hidup sehat karena berbagai faktor, mulai dari tidak terbiasa mengonsumsi makanan sehat, tidak pernah olahraga, dan melakukan kebiasaan buruk lain. Akibatnya, kebiasaan tersebut dapat berdampak

terhadap daya tahan tubuh dan memicu munculnya berbagai masalah kesehatan (WHO, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Laporan Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018 sampai Tahun 2023 bahwa tingkat persentase Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sumatera Utara sebesar 48%. Jika dilihat dari persentase tersebut, maka banyak masyarakat yang tidak menjalankan perilaku hidup sehat padahal orang-orang dahulu memiliki tubuh yang sehat bahkan umur lebih panjang, namun mereka semua belum mengerti tentang pola hidup sehat secara alami atau hidup berkualitas. Hal tersebut dikarenakan mereka memakan makanan yang segar tanpa menggunakan pengawet dan tanpa ada zat-zat kimia sehingga orang-orang dahulu selalu bisa menjaga kesehatan. Mereka tidak mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung zat kimia. Sedangkan, pada era modern seperti sekarang ini orang-orang terlalu sibuk bekerja, mengonsumsi zat kimia, lupa waktu makan, tidur tidak teratur, makan makanan siap saji, dan selalu meminum suplemen penambah energi.

2. MASALAH

Masyarakat di lingkungan XI kelurahan Sei Agul merupakan salah satu masyarakat yang sibuk dengan segala kegiatannya dimana meluangkan waktu untuk makan pun sering kali lupa sehingga sulit melakukan gaya hidup sehat. Di Indonesia khususnya, terdapat berbagai isu-isu terkini mengenai pola hidup yang dimulai dari pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Dan kebanyakan yang masih di usia muda dan masih memiliki semangat yang kuat serta beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal semua orang tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja baik usia muda maupun usia tua.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan penyuluhan ini adalah perizinan ke kepala lingkungan, dan persiapan materi yang akan disampaikan. Untuk poster materi memanfaatkan poster yang telah disediakan. Sedangkan objek peserta yang hadir dalam penyuluhan ini adalah warga di Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau memotivasi seseorang, atau masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup sehat pada lansia. Bentuk dari kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat pada lansia di Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul

c. Evaluasi

Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan kesehatan mengenai Pola Hidup Sehat pada Lansia di Lingkungan XI Kelurahan Sei Agul, Kota Medan. Peran sebagai dosen yang memberikan materi dan mahasiswa/I sebagai fasilitator sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktikkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, warga baik remaja hingga usia lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen /pemateri dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan pukul 10.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Target peserta penyuluhan seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 20 orang warga di lingkungan XI Kelurahan Sei Agul. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 30 orang warga baik usia remaja hingga lansia. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target tercapai 100 %.
- b. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari sesi tanya jawab dan antusias remaja hingga lansia dapat dikatakan berhasil.
- c. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, namun karena keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan secara detail.
- d. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi cukup baik dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik dan benar.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan



Gambar 3 Pelaksanaan kegiatan

6. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan pola hidup sehat ini disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan sebesar 63,2 %, terbukti dari didapatkan 4 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan. Tentu penulis berharap bahwa dari hasil kegiatan ini bisa menjadi pendorong untuk mahasiswa, instansi dan tenaga kesehatan untuk tidak berhenti mengedukasi masyarakat tentang kesehatan untuk tetap melakukan pola hidup sehat.

7. DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, M., Fajari, M. R., Sandi, M. K., Hasanah, F. A., & Fadzrina, N. (2021). Peranan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi. *Jurnal Padma: Pengabdian*

- Dharma Masyarakat, 1(3).
- Chairanisa Anwar, S. F. (2021). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Mutiara Kabupaten Pidie. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* Vol. 3 No. 1 April 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia. 3(1).
- Cornelis, A., Anom, E. P., Sendari, S., Andriani, Y., & Walangare, Y. G. S. (2021). Edukasi Bahaya Covid 19 & Implementasi Protokol Kesehatan Di Masjid Al-Ikhlas Jakarta Barat. *Jurnal Padma: Pengabdian Dharma Masyarakat*, 1(3).
- Fatina, S. W. (2020). Optimilasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Guna Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Desa Bawu Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara Jawa Tengah. *Journal Unnes*, Hlm 2.
- Harsan, T., & Murtiningsih, I. (2021). Pendidikan Hukum Dalam Sosialisasi Vaksinasi Sebagai Upaya Penanggulangan Penyebaran Covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (Jpmm)*, 1(1), 75-82.
- Indrayogi, & Nurhayat, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(2), 19-424. <https://doi.org/https://doi.org/0.31949/Educatio.V6i2.545>
- Kasrudin I, Dkk. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic Covid-19. 4(3).
- Nurhajati, N. (2021). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Publiciana*, 8(1).
- Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Tk Usia 4-6 Tahun. In *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(2), 205-210.
- Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. 1(2), 55-62.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2022). Development Of Hygiene And Healthy Living Habits Learning Module For Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal Of Public Health*, 7(2), 89-97. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.15294/Ujph.V7i2.19470>.
- Who. Update On Coronavirus Disease In Indonesia. (2021). <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>.
- Wiranata, I. G. L. A. (N.D.). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82-88. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/Pw.V5i1.1362>.
- Yufiarti, Y., Edwita, & S. (2022). Yufiarti, Y., Edwita, & S. Health Promotion Program (Jumsih); To Enhance Children'S Clean And Healthy Living Knowledge. *Jpud - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341355. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Jpud.132.10>.