

**PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT, SENAM
LANSIA DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DI DESA CENGGONG ABANG****Kgs. Muhammad Faizal¹, Maryana²**^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Delima Bangka Belitung

Email: faizalcd14@gmail.com; maryana385@yahoo.com

ABSTRAK

Sehat adalah suatu keadaan yang meliputi fisik mental dan social yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Menurut Depkes kesehatan memiliki definisi tersendiri bagi warga Indonesia untuk dapat lebih memahami dan peduli pada kesehatan mereka sendiri. Tujuan setelah dilakukan kegiatan ini adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat . Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan *leaflet* dan slide PPT, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan. Terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat desa cengkong abang terhadap pola hidup bersih dan sehat dan kebugaran fisik serta deteksi dini penyakit. Dengan demikian, pemberian penyuluhan pada masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan gratis sangat efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: penyuluhan, senam, kesehatan**ABSTRACT**

Health is a condition that includes physical and mental health that is not only free from disease or disability. According to the Ministry of Health health has its own definition for Indonesians to be able to better understand and care for their own health. The goal after this activity is to improve the degree of public health. The activities carried out in the form of counseling using leaflets and PPT slides, elderly gymnastics and health checks. There is an increase in knowledge in the Cengkong Abang village community on clean and healthy lifestyles and physical fitness and early detection of disease. Thus, providing counseling to the community about clean and healthy lifestyles, elderly gymnastics and free health checks are very effective to improve the degree of public health.

Keywords: counseling, gymnastics, health

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat adalah suatu keadaan yang meliputi fisik mental dan social yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan(WHO,2015). Menurut Depkes kesehatan memiliki definisi tersendiri bagi warga Indonesia untuk dapat lebih memahami dan peduli pada kesehatan mereka sendiri.

Kesehatan menurut Kemenkes yang tertulis dalam UU No 23 Tahun 1992 merupakan keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, social, dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktivitas tanpa gangguan yang berarti dimana ada kesinambungan antara kesehatan fisik, mental, dan social termasuk dalam melakukan interaksi dengan lingkungan.

Guna mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal tersebut, berbagai upaya kesehatan telah diselenggarakan. Salah satunya adalah perawatan kesehatan masyarakat yang lebih dikenal dengan upaya keperawatan komunitas. Keperawatan komunitas merupakan bentuk pelayanan atau asuhan langsung yang berfokus pada kebutuhan dasar komunitas, yang berkaitan dengan kebiasaan atau pola perilaku masyarakat yang tidak sehat, ketidakmampuan masyarakat untuk beradaptasi dengan lingkungan (bio, psiko, social, kultural maupun spiritual). Intervensi keperawatan komunitas yang dilakukan difokuskan pada tiga level prevensi dan penjegahan yaitu prevensi primer yang pelaksanaan difokuskan pada pendidikan kesehatan konseling, prevensi sekunder dan prevensi tersier (Taher, 2016).

Sebagai tenaga profesional, maka perencanaan dalam memberikan asuhan keperawatan merupakan hal yang teramat penting disusun oleh perawat. Rencana asuhan keperawatan disusun dengan memperhatikan banyak faktor, terutama faktor masyarakat itu sendiri, karena pada hakikatnya masyarakatlah yang memiliki rencana tersebut, dan perawat sebaiknya hanyalah sebagai fasilitator dan motivator dalam menggerakkan dinamika masyarakat untuk dapat menolong dirinya sendiri (Panata, 2018).

Tidak hanya perencanaan tentunya perawat harus mampu pula memastikan bahwa rencana tersebut merupakan upaya yang paling maksimal, artinya perawat tidak saja dituntut berperan di level pelaksana dimasyarakat saja (Grassroot), namun pula harus menambah kepada level pengambil keputusan (Decision maker), dengan aktif melakukan lobi, negosiasi, serta advokasi terhadap apa yang telah direncanakan untuk dapat diwujudkan (Joseph, 2018). Hal ini akan memaksa perawat untuk mampu bekerja sama dengan berbagai pihak baik dari kalangan birokrat pemerintahan, lembaga swadaya masyarakat, maupun kalangan bisnis. Oleh karena itu penting dilakukan pendekatan strategi yang mantap dengan memanfaatkan berbagai data primer, sekunder, dan tersier sebagai bukti (*evidence based*) (Taher, 2016).

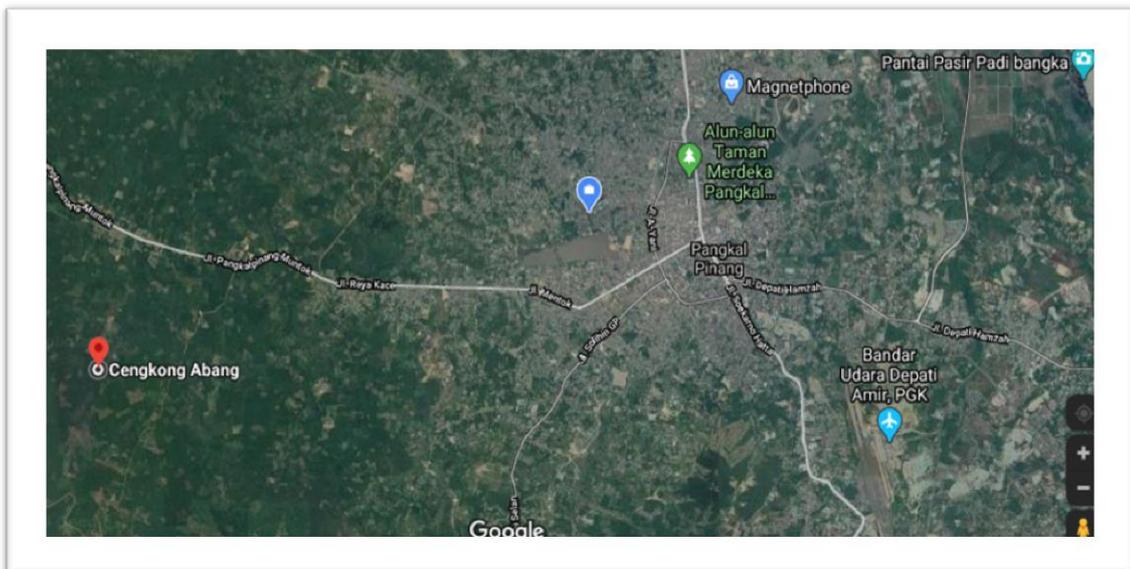
Berdasarkan studi lapangan yang telah dilakukan tanggal 13 Januari 2020 Desa Cengkong Abang Kecamatan Mendo Barat menunjukkan bahwa masih ada masyarakat kebiasaan merokok dalam rumah pada remaja dan orang

dewasa, membuang sampah sembarangan, adanya penyakit hipertensi pada masyarakat dan masih ada masyarakat yang tidak mengikuti program Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular).

Oleh karena itu, dalam upaya penyelenggaraan kesehatan masyarakat yang dilaksanakan melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Maka berdasarkan fenomena yang terjadi diatas saya melakukan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan gratis “glukosa darah, kolesterol dan asam urat”, senam lansia dan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat.

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat, pemeriksaan kesehatan gratis dan senam lansia di Desa Cengkong Abang yaitu lansia tidak ikut posyandu lansia sebanyak masih banyak, beli obat bebas bila sakit, tidak memiliki sumber pendanaan kesehatan keluarga sebanyak 54%, kondisi tempat penampungan air terbuka masih banyak, membuang sampah sembarangan tempat, pembuangan air limbah dengan got masih banyak 82% dan kondisi saluran pembuangan tersumbat. Hal ini yang menjadi perhatian penting untuk dilakukan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan.



Gambar 2.1 Lokasi Pengabdian Masyarakat di Desa Cengkong Abang

3. METODE

- a. Tujuan Persiapan
Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian leaflet , alat - alat pemeriksaan kesehatan gratis, sound system disiapkan oleh pihak Desa Cengkong Abang. Pembuatan leaflet dimulai pada hari kamis tanggal 16 Januari 2020, pada tanggal 23 Januari persiapan sebelum melakukan kegiatan, mempersiapkan alat - alat kesehatan yang dibutuhkan.
- b. Tahap Pelaksanaan
Koordinasi dalam melakukan izin pengabdian masyarakat ke Kepala Desa Cengkong Abang, dan dilanjutkan memberikan undangan untuk masyarakat hadir dalam kegiatan pada tanggal 7 february 2020, meminta bantuan mahasiswa dan perangkat desa untuk melakukan pelaksanaan penyuluhan, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan gratis.
- c. Evaluasi
 - a. Struktur
Peserta hadir sebanyak 30 orang yang terdiri dari laki - laki dan perempuan pada usia dewasa dan usia lanjut. Pengaturan tempat penyuluhan sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Pera sebagai mahasiswa/i sudah sesuai dengan tugas yang telah di tetapkan, baik sebagai penanggung jawab , moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktekann sudah komunikatif dalam penyampaiannya. Dilanjutkan dengan senam lansia yang dipandu oleh mahasiswa yang diikuti oleh peserta yang berusia lanjut. Terakhir yang dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis berkerjasama dengan puskesmas petaling.
 - b. Proses
Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.30 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan
 - c. Hasil
 1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat sebagian besar > 80%.
 2. Peserta mampu menyebutkan indikator perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berbasis pada germas sebagian besar >80%.
 3. Peserta mendapatkan kebugaran fisik setelah dilakukan olahraga "senam lansia"
 4. Peserta mengetahui gejala awal penyakit yang diderita setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, ada sebagian peserta baru mengetahui jika mengalami hipertensi dan DM.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2020 di Kantor Kepala Desa Cengkong Abang bertempat di Aula. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat yang hadir. Media dan alat yang disediakan berupa Power Point, LCD, dan leaflet. Dan metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab atau evaluasi mengenai kesehatan. Senam lansia dipandu oleh mahasiswa, perlengkapan sound system dari pihak kepala desa. Pemeriksaan kesehatan gratis banyak ditemui permasalahan kesehatan, dan menganjurkan masyarakat untuk datang ke pelayanan kesehatan. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan.



Gambar 5.1. Pelaksanaan Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat



Gambar 5.2 Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 5.3 Foto Bersama dengan Masyarakat Setelah Kegiatan

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan hasil kegiatan ini sangat penting untuk menambahkan pengetahuan masyarakat dari permasalahan yang ada. Kegiatan berjalan lancar sesuai yang diharapkan, dapat bermanfaat ke masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, mengetahui penyakit secara dini dan menganjurkan untuk mendaftarkan diri di asuransi kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKERDAS) 2018*. Jakarta. www.depkes.go.id.
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba
- Joseph, Novita. (2018). *Hello sehat Kebugaran Senam Lansia*. Jakarta: www.hellosehat.com.
- Kemenkes. (2016). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes. Promkes.Kemenkes.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Panata, Jum. (2018). *Asuhan Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta : Gava Medika
- Taher, Aknal dkk. (2016). *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*, Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia