

PENYULUHAN KESEHATAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI DESA MALLONGI-LONGI

Irwan^{1)*}, Muhammad Isbar Pratama¹⁾, Ilmi Nurfaizah Rustam¹⁾, Asty Asmira Ashari¹⁾, Yully Sofyah Waode¹⁾,

¹⁾Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar

*penulis korespondensi: irwanthaha@unm.ac.id¹

ABSTRAK

Kesehatan sering kali di salah artikan oleh sebahagian orang terutama cara penerapan hidup sehat. Mengingat di masa pandemi Covid-19 saat ini, hidup sehat merupakan hal yang paling utama untuk tetap menjaga tubuh tetap sehat. Seperti memakai masker, mencuci tangan setelah keluar rumah dan menjaga jarak. Pentingnya hidup sehat bagi masyarakat sehingga dilakukan program penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat. Program ini menggunakan metode penyuluhan langsung dengan memberikan penyuluhan mengenai gerakan masyarakat hidup sehat. Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan tindakan yang dilakukan secara bersama-sama yang berdasar pada kesadaran dan kemauan untuk meningkatkan hidup yang lebih sehat. Hasil pencapaian dari program ini adalah melakukan aktivitas fisik melalui program kerja Minggu Ceria dan pelayanan posyandu. Bentuk kegiatan Minggu Ceria ialah kegiatan olahraga bersama masyarakat berupa senam. Bentuk kegiatan pelayanan posyandu ialah membantu kader posyandu menimbang balita dan anak-anak, mengukur tinggi badan balita dan anak-anak serta mengisi buku Kesehatan Ibu dan Anak.

Kata kunci: *Covid-19, Senam, Posyandu*

ABSTRACT

Health is often misunderstood by some especially how healthy living can be applied. Considering that during the current covid-19 pandemic, healthy living was the most important thing to keep a healthy body intact. Like wearing a mask, washing your hands after going out and keeping your distance. The importance of healthy living in communities has resulted in a program for counseling health patterns. The program employs direct counseling methods by counseling healthy living community movement or society's healthy lifestyles. healthy living community movement is a jointly executed act based on awareness and youth to improve a healthier life. The achievement of this program was that of performing physical activity through a program of Minggu Ceria and of posyandu. Minggu Ceria is sport activity with the community namely gymnastics. Posyandu service that helps to weigh children, measure the height of children and fill out the mother and child health books.

Keywords: Covid-19, Gymnastics, Posyandu

Pendahuluan

Indonesia tengah menghadapi triple burden dalam sektor kesehatan. Tiga masalah kesehatan ini yakni penyakit menular yang jumlah kasusnya masih tinggi, penyakit tidak menular yang semakin meningkat prevalensinya, serta penyakit yang dulunya sudah teratasi muncul kembali. Pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir ini disebabkan karena perubahan gaya hidup (lifestyle) di masyarakat. Triple burden ini akan menjadi salah satu ancaman bagi bangsa karena menyebabkan produktivitas masyarakat menjadi terganggu oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) dan gaya hidup tidak sehat. (Cahyani et al., 2020)

Kesehatan dan olahraga merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kesehatan merupakan unsur utama manusia dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Sebaliknya manusia tanpa kesehatan tidak dapat menjalankan rutinitas sehari-hari. Kesehatan digolongkan menjadi dua aspek yaitu jasmani dan rohani. Dalam mencapai kesehatan secara utuh dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu mengatur pola hidup, pola makan, waktu istirahat, dan olahraga.

Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alkohol), akibat adanya Virus Covid-19 yang saat ini sangat meningkat penyebarannya (Susilawati et al., 2021).

Menurut Menkes (2020) (Kemenkes RI., 2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Corona adalah dengan menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat. Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan, (Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Sinto R, 2020). Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan ini (Buana, 2020).

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan salah satu gerakan yang dilaksanakan oleh tim-KKNT Universitas Negeri Makassar. Gerakan ini bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat hidup sehat. Aksi gerakan oleh tim-KKNT juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. Situasi sekarang yang juga semakin mencekam dengan adanya pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia termasuk Indonesia dengan jumlah kasus yang meningkat setiap harinya menjadikan kesehatan menjadi sangat penting untuk di jaga. Desa Mallongi-Longi merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang. Saat ini masyarakat masih kurang memahami mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa dilihat dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat setempat, apalagi di masa pandemi ini. Masyarakat masih menganggap memakai

masker bukanlah suatu keharusan, mencuci tangan dilakukan apabila mau makan saja tetapi jika bepergian keluar rumah dan pulang dari beraktivitas kegiatan mencuci tangan tidak lakukan. Oleh sebab itu edukasi pola hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat setempat perlu dilakukan

Metode pelaksanaan

Pada program ini, tim KKN-T menggunakan metode penyuluhan langsung. Metode ini dilaksanakan secara langsung dengan memberikan penyuluhan mengenai gerakan masyarakat hidup sehat kepada masyarakat desa Mallongi Longi.

Kegiatan sosialisasi program dilaksanakan untuk memberikan gambaran kepada Masyarakat sebelum kegiatan inti dimulai. Proses pelaksanaan kegiatan selanjutnya yaitu Pelaksanaan senam sehat dan pelayanan posyandu. Dalam pelaksanaan program ini tim akan selalu mengevaluasi dan melaporkan hasil dari setiap kegiatan yang telah dilaksanakan sampai semua kegiatan terealisasi, sehingga kerjasama tim dapat terwujud.

Hasil dan Pembahasan

Tim KKN-T menyelenggarakan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan yaitu gerakan masyarakat hidup sehat di desa Mallongi-longi yang di laksanakan pada tanggal 2 September 2021 di gedung PKK desa mallongi-longi.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan penyuluhan kesehatan di Gedung PKK Desa Mallongi-Longi.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan masyarakat hidup sehat bertujuan agar masyarakat berperilaku sehat yang berdampak pada kesehatan masyarakat terjaga, masyarakat menjadi lebih produktif, lingkungan bersih dan biaya untuk berobat berkurang. Kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Strategi pencapaian dari kegiatan ini adalah melakukan aktivitas fisik melalui program kerja Minggu Ceria dan pelayanan posyandu. Bentuk kegiatan Minggu Ceria ialah kegiatan olahraga bersama masyarakat berupa senam yang dilaksanakan setiap pekan selama 8 kali pelaksanaan yang berlangsung selama 1 jam.



Gambar 2. Sosialisasi kepada masyarakat desa untuk mengikuti kegiatan Minggu Ceria



Gambar 3. Dokumentasi pelaksanaan Minggu Ceria di lapangan Dusun Paladang dan halaman masjid Dusun Ujung.

Bentuk kegiatan pelayanan posyandu ialah membantu kader posyandu menimbang balita dan anak-anak, mengukur tinggi badan balita dan anak-anak serta mengisi buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021 dan 19 Agustus 2021 di Posyandu Mawar Dusun Paladang, 19 Agustus 2021 di Posyandu Melati Dusun Ujung, serta 21 Agustus 2021 di Posyandu Teratai Dusun Kanari.



Gambar 4. Dokumentasi pelaksanaan pelayanan posyandu di dusun Paladang, dusun Ujung dan dusun Kanari.

Tabel 1. Rincian Pelaksanaan

Jenis Kegiatan	Sasaran	Waktu	Lokasi	Hasil yang diharapkan
Sosialisasi untuk mengikuti Minggu Ceria	Masyarakat dusun paladang	Minggu, 1 Agustus 2021	Rumah warga	Masyarakat berpartisipasi mengikuti senam
Sosialisasi untuk mengikuti Minggu Ceria	Masyarakat dusun ujung	Sabtu, 14 dan 28 Agustus 2021	Rumah warga	Masyarakat berpartisipasi mengikuti senam
Pelayanan Posyandu	Balita dan anak-anak dusun paladang	Senin, 19 Juli 2021 dan Kamis, 19 Agustus 2021	Posyandu Mawar Dusun Paladang	Balita dan anak-anak terkontrol kesehatannya
Pelayanan Posyandu	Balita dan anak-anak dusun ujung	Kamis, 19 Agustus 2021	Posyandu Melati Dusun Ujung	Balita dan anak-anak terkontrol kesehatannya
Pelayanan Posyandu	Balita dan anak-anak dusun kanari	Sabtu, 21 Agustus 2021	Posyandu Teratai Dusun Kanari	Balita dan anak-anak terkontrol kesehatannya
Minggu Ceria	Masyarakat dusun paladang	Minggu, 25 Juli 2021, 1 Agustus 2021, 8 Agustus 2021, 15 Agustus 2021	Lapangan dusun paladang	Masyarakat mendapatkan kebugaran jasmani
Minggu Ceria	Masyarakat dusun paladang	Sabtu, 21 Agustus 2021, 5 September 2021	Halaman posko 1 KKNT Desa Mallongi Longi	Masyarakat mendapatkan kebugaran jasmani
Minggu Ceria	Masyarakat dusun ujung	Minggu, 29 Agustus 2021	Depan masjid dusun ujung	Masyarakat mendapatkan kebugaran jasmani
Minggu Ceria	Siswa siswi dan guru-guru di sekolah MIN Pinrang	Jum'at, 10 September 2021	MIN Pinrang	Masyarakat mendapatkan kebugaran jasmani

Penyuluhan Kesehatan	Masyarakat desa mallongi longi	Kamis, 2 September 2021	Gedung PKK Desa Mallongi Longi	Meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Mallongi Longi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
-------------------------	--------------------------------------	----------------------------	---	--

Kesimpulan

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan sebuah gerakan yang dilakukan oleh tim-KKNT yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat hidup sehat. Aksi gerakan ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat.

Desa Mallongi-Longi merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Lanrisang. Saat ini masyarakat masih kurang memahami mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa dilihat dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat setempat, apalagi di masa pandemi ini. Oleh sebab itu edukasi pola hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat setempat perlu dilakukan.

Pada program ini, tim KKN-T menggunakan metode penyuluhan langsung. Metode ini dilaksanakan secara langsung dengan memberikan penyuluhan mengenai gerakan masyarakat hidup sehat kepada masyarakat desa Mallongi Longi. Proses pelaksanaan kegiatan selanjutnya yaitu Pelaksanaan senam sehat dan pelayanan posyandu.

Tim KKN-T menyelenggarakan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan yaitu gerakan masyarakat hidup sehat di desa Mallongi-longi yang di laksanakan pada tanggal 2 September 2021 di gedung PKK desa mallongi-longi. Strategi pencapaian dari kegiatan ini adalah melakukan aktivitas fisik melalui program kerja Minggu Ceria berupa kegiatan senam bersama masyarakat dan pelayanan posyandu berupa kegiatan membantu kader posyandu menimbang balita dan anak-anak, mengukur tinggi badan balita dan anak-anak serta mengisi buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

Ucapan Terimakasih

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada bapak H.Amiruddin,B.Sc selaku Kepala Desa Mallongi Longi, dan juga kepada ibu Hj.Hariani selaku ketua penggerak PKK Desa Mallongi Longi. Terima kasih juga kami sampaikan kepada puskesmas Lanrisng terutama kepada ibu Ety Andriani Azikin SKM, selaku pembawa materi gerakan masyarakat sehat pada kegiatan penyuluhan ini. Dan juga kepada pembimbing kami selama kami menjalankan kegiatan serta seluruh masyarakat Desa Mallongi Longi yang telah ikut berpartisipasi, serta teman teman mahasiswa KKN-T yang telah membantu mensukseskan kegiatan penyuluhan kesehatan, sehingga dapat berjalan dengan baik.

Kontribusi Penulis

Dalam penyelesaian Artikel Ilmiah, Tim KKN-T di bimbing oleh dosen penamping. Dosen pendamping memberi arahan dan masukan mengenai desain kegiatan serta penyelarasan akhir dalam penyelesaian Artikel Ilmiah. Penulis 1 dan 2 bertanggung jawab pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat yang meliputi sosialisasi, mempersiapkan lokasi penyuluhan, mempersiapkan konsep dan materi pada kegiatan penyuluhan, pelayanan posyandu, dan pembuatan artikel. Penulis 3 dan 4 sebagai penanggung jawab kegiatan yang menunjang strategi pencapaian dari kegiatan penyuluhan ini yaitu kegiatan melakukan sosialisasi, mempersiapkan lokasi penyuluhan, mempersiapkan tempat, alat dan instruktur minggu ceria, dan pembuatan artikel. Kemudian, untuk perampungan penyelesaian penulisan Artikel Ilmiah dilakukan bersama oleh semua penulis.

Daftar Pustaka

- Buana, D. R. 2020. "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa,." *Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7.
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. 2020. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>
- Kemkes RI. 2020. *situasi Terkini Perkembangan Novel Corona virus (Covid 19)*. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/infocorona-%0Avirus/situasi-terkini-perkembangan-corona-virus>
- Susilawati, S., Herdiani, I., & ... 2021. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Cibeureum. ... *Masyarakat Progresif ...*, 4(1), 41–46. <http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1853>
- Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Sinto R, et al. 2020. *Corona virus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Corona virus Disease 2019 : Review of Current Literatures*. 1, 45–77