

Healthy Living Culture Counseling

M. Ilyas^{1*}, Een Endasari², Mawaddah³, Tri Mulia Franchika⁴
STIA Balaputra Dewa

Corresponding Author: M. Ilyas ilyas@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Counseling,
Culture, Healthy Living

Received : 02 July

Revised : 02 September

Accepted: 02 November

©2022 Ilyas, Endasari, Mawaddah,
Franchika : This is an open-access
article distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0
International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Many people do not really understand how to live a healthy life, this can be seen from the way of life of people who still do not keep their environment clean, so there needs to be an activity to transfer knowledge to the community in order to live a healthy life. To increase knowledge about the importance of healthy living, counseling participants were given basic knowledge materials about: Behavior in relation to clean water, behavior in relation to sewage disposal, behavior in relation to waste, both solid and liquid waste, behavior in relation to a house that behaves in a clean and hygienic manner. healthy (ventilation, lighting, humidity, floors and so on), behavior related to cleaning mosquito nests. The method used is the lecture and question and answer method. Based on the results of the activities carried out, it turned out that in general there was a fairly good response, namely the enthusiasm of the counseling participants to ask further questions. It is also hoped that from this activity participants can also pass on the knowledge that has been obtained to other communities.

Penyuluhan Budaya Hidup Sehat

M. Ilyas^{1*}, Een Endasari², Mawaddah³, Tri Mulia Franchika⁴

STIA Balaputra Dewa

Corresponding Author: M. Ilyas ilyas@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Penyuluhan,
Budaya, Hidup Sehat

Received : 02 Juli

Revised : 02 September

Accepted: 02 November

©2022 Ilyas, Endasari, Mawaddah,
Franchika : This is an open-access
article distributed under the terms of the
[Creative Commons Atribusi 4.0
Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Banyak masyarakat yang belum begitu faham bagaimana hidup sehat tersebut hal ini dilihat dari cara hidup masyarakat yang masih kurang menjaga kebersihan lingkungannya sehingga perlu adanya suatu kegiatan transfer ilmu kepada masyarakat agar dapat hidup sehat. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat ini kepada peserta penyuluhan diberikan materi pengetahuan dasar tentang: Perilaku sehubungan dengan air bersih, perilaku sehubungan dengan pembuangan kotoran, perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat dan limbah cair, perilaku sehubungan dengan rumah yang berperilaku hidup bersih dan sehat (ventilasi, pencahayaan, kelembapan, lantai dan sebagainya), perilaku terkait dengan pembersihan sarang nyamuk. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan ternyata secara umum ada respon yang cukup baik yaitu dengan adanya antusias para peserta penyuluhan untuk bertanya lebih lanjut. Diharapkan juga dari kegiatan ini peserta juga bisa menularkan pengetahuan yang sudah didapatkan kepada masyarakat lainnya.

PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu anugerah yang diberikan atau dilimpahkan sang Maha Kuasa kepada umatnya agar dapat menjalani kehidupan ini atau beraktifitas dengan baik dalam rangka mencari rezeki. Untuk itu kit sebagai umat manusia harus atau berkewajiban untuk menjaga anugerah tersebut yaitu sehat. Sehat sendiri dapat didefinisikan berbagai macam oleh para ahli seperti definsi sehat menurut UU Kesehatan No.36 tahun 2009 bahwa sehat adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. White (1977) dalam Azwar (2010) mengatakan bahwa sehat adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda penyakit atau kelainan. WHO (1947) bahwa sehat adalah suatu keadaan dan kualitas dari organ tubuh yang berfungsi secara wajar dengan segala faktor keturunan dan lingkungan yang dipunyainya. Jadi yang namanya sehat adalah suatu keadaan seseorang yang sehat baik fisik, mental maupun sosial, dan tidak terdapat tanda-tanda penyakit sehingga orang tersebut bisa hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Untuk mencapai derajat kesehatan seperti tersebut diatas perlu adanya upaya bik itu dari Pemerintah, akademisi, swasta ataupun masyarakat itu sendiri. Akan tetapi masyarakat mempunyai keterbatasan pengetahuan akan hal tersebut yaitu hidup sehat sehingga diperlukan adanya upaya dari pihak Pemerintah, Akademisi ataupun pihak swasta untuk berbagi pengetahuan atau transfer pengetahuan kepada masyarakat agar mereka dapat mengetahui pentingnya hidup sehat. Selain itu karena kurang pengetahuan tersebut masyarakat menyikapi pentingnya hidup sehat itu sebatas apa yang mereka ketahui saja. Seperti masih banyak masyarakat yang kurang menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal mereka dengan membuang sampah disungai disekitar mereka ataupun kebersihan lingkungan yang belum terjaga dengan baik seperti sampah yang masih menyumbat saluran air yang dapat menjadi sarang penyakit salah satunya sarang nyamuk yang dapat menyebabkan penyakit demam berdarah. Untuk itulah diperlukan adanya suatu advokasi dari pihak lain untuk mentarsfer pengetahuan tersebut. Berangkat dari fenomena seperti tersebut diatas maka dilakukanlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan "Penyuluhan tentang Pentingnya Hidup Sehat" yang bertujuan untuk memberi pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat itu sendiri kepada para peserta penyuluhan dengan hasil akhir agar peserta penyuluhan dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Hidup sehat sekarang ini merupakan suatu hal menjadi penunjang utama karena ditengah aktifitas yang padat kita harus selalu menjaga kesehatan dan kalau kita sakit maka akan berakibat pada tertundanya atau bahkan bisa batalnya suatu aktifitas atau pekerjaan kita tersebut. Untuk dapat hidup sehat harus dimulai dari perilaku kita seperti yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2007) bahwa perilaku kesehatan adalah bagian dari stimulus, dimana stimulus tersebut terdiri dari sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan lingkungan. Sedangkan Backer (1979) dalam Alamsyah dan Muliawati (2013)

mengatakan bahwa perilaku kesehatan terkait dengan perilaku dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Contoh : memilih makanan yang bersih. Untuk mengetahui bagaimana perilaku kesehatan itu bisa diaplikasikan atau diketahui oleh masyarakat maka diperlukan yang namanya transfer pengetahuan yang bisa dilakukan melalui berbagai macam cara seperti promosi kesehatan yang bisa berupa penyuluhan, seminar, pendidikan dan lain sebagainya. Seperti yang dikatakan oleh Alamsyah dan Muliawati (2013) bahwa promosi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat, peningkatan gizi, kebiasaan hidup dan sebagainya. Selanjutnya juga dikatakan bahwa apapun yang dilakukan untuk pemberdayaan masyarakat wujud nyatanya adalah sebuah perilaku yaitu untuk mewujudkan dan meningkatkan masyarakat mandiri.

Oleh karena itu, kegiatan PKM ini ingin membantu pemberdayaan masyarakat untuk mandiri dalam hal transfer pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat dengan harapan ke depannya masyarakat akan dapat lebih memahami, mengaplikasikannya, meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan bisa mentransfernya kepada masyarakat sekitar. Dalam melaksanakan agenda tersebut, kegiatan PKM ini mengikuti pendapat Notoaadmodjo (2007) yaitu:

- a. Perilaku sehubungan dengan air bersih
- b. Perilaku sehubungan dengan pembuangan kotoran
- c. Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat dan limbah cair
- d. Perilaku sehubungan dengan rumah yang berperilaku hidup bersih dan sehat (ventilasi, pencahayaan, kelembapan, lantai dan sebagainya)
- e. Perilaku terkait dengan pembersihan sarang nyamuk.

METODOLOGI

Pelaksanaan Kegiatan

Seperti sudah dikemukakan pada bab sebelumnya, pada kegiatan PKM ini adalah memberikan pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat kepada masyarakat, dengan adanya penyuluhan ini diharapkan masyarakat di daerah tersebut masyarakat mendapatkan pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat. masyarakat dapat mentransfer pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat kepada masyarakat sekitarnya ataupun masyarakat lain, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat karena melihat perkembangan pengetahuan akan pentingnya hidup sehat ini kurang signifikan. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan, langkah awal yang dilakukan oleh penyuluh adalah melaksanakan observasi tempat yang akan dijadikan tempat penyuluhan, setelah dilakukan observasi, diskusi dengan kepala Rukun Tetangga (RT), kemudian penyuluh menentukan sasaran PKM kemudian dilanjutkan dengan konsultasi kepada warga pemilik lapangan yang akan ditempati PKM. Tahapan kegiatan mulai dari pengenalan terhadap penyuluh, penyampaian materi penyuluhan, tanya jawab.

Sasaran

Sasaran dari kegiatan PKM ini adalah masyarakat di Kelurahan X, dengan bentuk kegiatannya adalah penyuluhan atau ceramah tentang pentingnya hidup sehat, dengan harapan masyarakat di daerah tersebut masyarakat mendapatkan pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat. masyarakat dapat mentransfer pengetahuan dasar tentang pentingnya hidup sehat kepada masyarakat sekitarnya ataupun masyarakat lain, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat. Banyaknya seluruh peserta pada kegiatan PKM ini adalah 30 orang.

HASIL PENELITIAN

Kegiatan awal yang dilakukan, yaitu berkoordinasi dengan Kepala Rukun tetangga (RT), setelah melakukan diskusi untuk mencari kesepakatan kemudian penyuluh melakukan observasi tempat kegiatan PKM kemudian berkoordinasi dengan warga yang lapangan rumahnya akan dijadikan tempat kegiatan PKM alasan memilih tempat tersebut karena tempat tersebut paling representative karena areanya cukup luas untuk kegiatan PKM. Walaupun hanya beberapa warga saja yang dapat hadir ikut kegiatan penyuluhan ini namun diharapkan dengan adanya PKM ini para peserta ini dapat membuat warga yang tidak bisa ikut jadi ikut tertarik untuk lebih untuk memahami pentingnya hidup sehat. Selain itu penyuluh memilih tempat tersebut dengan didasarkan pada akses ketempat tersebut yang lebih fleksibel dari mana saja bisa dilewati warga. Kegiatan koordinasi penyuluh dengan pihak Rukun Tetangga (RT). Penyuluhan berjalan cukup lancar, dan peserta dapat mengikutinya dengan baik walaupun pada saat sesi tanya jawab tidak semua peserta bisa mendapat kesempatan karena keterbatasan waktu.

PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa selama proses kegiatan penyuluhan para peserta (warga) antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, ini bisa dilihat dari respon para peserta, keinginan para peserta untuk bertanya lebih lanjut, karena didalam kegiatan penyuluhan ini peserta terpapar dengan realita-realita yang ada sekarang seperti dampak yang dapat timbul dari kurangnya kesadaran akan hidup sehat. Diharapkan nanti para peserta bisa mempraktekkan sendiri dirumah, lebih meningkatkan tingkat kesadaran akan pentingnya hidup sehat, dapat mentransfer pengetahuannya kepada orang lain, dapat menjaga kebersihan lingkungan rumahnya sendiri yang dampaknya juga akan dirasakan oleh mereka sendiri terutama dan lingkungan sekitar mereka pada umumnya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebagai akhir dari laporan kegiatan PKM, ada beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan, yaitu sebagai berikut:

Kesimpulan

1. Kegiatan PKM yang berbentuk penyuluhan atau ceramah ini cukup efektif, dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh para peserta penyuluhan tentang pentingnya hidup sehat.
2. Para peserta penyuluhan antusias dan senang dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini, pihak Rukun Tetangga (RT) juga berharap dilain waktu bisa belajar lagi untuk menambah pengetahuan.

Rekomendasi

Kegiatan PKM seperti ini baiknya dilaksanakan secara berkesinambungan agar komunikasi tetap terjaga dan jumlah peserta penyuluhan diharapkan bisa lebih banyak lagi.

PENELITIAN LANJUTAN

Mengingat keterbatasan dalam penelitian ini, sebaiknya perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan melakukan penelitian di daerah lainnya atau dengan indikator yang lebih diperluas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini sepatutnyalah saya menghaturkan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Azrul. 2010. *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Binarupa Aksara. Jakarta.
- Alamsyah, Dedi dan Muliawati Ratna. 2013. *Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Undang- Undang No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- World Health Organization. Definisi Sehat WHO: WHO; 1947 [cited 2016 20 February]. Available from: www.who.int