

PENYULUHAN GAYA HIDUP SEHAT UNTUK JIWA YANG KUAT

Intan Pujilestari

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia
e-mail: intanpujilestari@poltektedc.ac.id

Dini Rohmayani

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia
e-mail: dinirohmayani@poltektedc.ac.id

Rizqy Dimas Monica

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia
e-mail: rizqidimasmonica@poltektedc.ac.id

Abstract

In a healthy body there is a strong soul. Perhaps we have heard the sentence called for in an activity. This certainly does not escape the healthy lifestyle that must be applied. We can start a healthy lifestyle from the family environment. Starting from diet, rest patterns, hygiene and exercise. The problem that often arises in people in Indonesia is usually the lack of maintaining a diet, so that the body feels physically unwell resulting in diseases that are owned by the community. Rest patterns also affect the health of our bodies, as a result we will feel excessive fatigue. Uncomfortable environmental cleanliness will bring about diseases around the environment. Irregular exercise then our bodies do not feel fit. Based on the problems described above, community service aims to provide counseling on a healthy lifestyle for a strong soul. As a result of the dedication that has been carried out for the residents of Taman Bukit Cibogo RT 08, the residents are very happy with the counseling held by the service team, so that residents get useful knowledge and can apply a healthy lifestyle to their daily lives.

Keywords—Activity, Body, Lifestyle, Healthy

1. PENDAHULUAN

Dalam tubuh yang sehat ada jiwa yang kuat. Barangkali kita pernah mendengar kalimat tersebut diserukan pada suatu kegiatan. Hal tersebut tentunya tidak luput pada gaya hidup sehat yang harus diterapkan. Gaya hidup sehat dapat kita mulai dari lingkungan keluarga. Mulai dari pola makan, pola istirahat, kebersihan dan olahraga. Masalah yang sering muncul pada masyarakat di Indonesia biasanya adalah kurangnya menjaga pola makan, sehingga tubuh merasakan kurang sehat jasmaninya mengakibatkan ada penyakit yang dimiliki oleh masyarakat. Pola istirahat pun mempengaruhi sehatnya tubuh kita, akibatnya kita akan merasakan lelah yang berlebihan. Kebersihan lingkungan yang tidak nyaman akan memunculkan penyakit disekitar lingkungan tersebut. Olahraga yang tidak teratur maka tubuh kita tidak merasa bugar. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka pengabdian kepada masyarakat bertujuan melakukan

penyuluhan gaya hidup sehat untuk jiwa yang kuat. Menurut (Nainggolan et al., 2022) pada saat menyampaikan pembinaan tentang pemakaian sosial media di masyarakat Sekanak Raya RT 002/RW 001 cukup antusias dan senang dalam proses kegiatan pembinaan. Tim pengabdian memiliki harapan masyarakat sanggup melakukan proses tingkatan pada pengelolaan penggunaan teknologi dan internet supaya berguna pada keluarga, sanggup melaksanakan internet sehat yang aman pada keluarga, anak-anak dapat diawasi oleh orang tua dalam pengkasesan internet sehat. Pendapat lain menurut (Nurfadillah, 2020) atas kesadaran sendiri merupakan semua perilaku kesehatan masyarakat berasal dari perilaku hidup bersih dan sehat. Lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran dan lain-lain merupakan hal-hal yang diterapkan pada Prilaku Hidup Bersih Sehat merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi.

2. METODE

Teknik kegiatan yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08, dilakukan dengan metode penyuluhan penyampaian materi dengan cara tatap muka yang disiapkan dengan mematuhi protokol kesehatan. Berikut susunan kegiatan yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08.

Tabel 1. Proses kegiatan pengabdian

Nama Pengabdian	Kegiatan pada saat pengabdian
Intan Pujilestari, M. Kes	Memaparkan materi mengenai Gaya Hidup Sehat
Dini Rohmayani, M. Kom	Mengatur proses administrasi kegiatan pengabdian
Rizqy Dimas Monica, M. Kes	Petugas pemeriksaan kesehatan

Kegiatan yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08 memberikan pengetahuan supaya dalam menciptakan hidup sehat harus dimulai pada lingkungan sekitar, seperti pada diri sendiri dan keluarga. Maka akan tercipta "Dalam jiwa yang sehat terdapat jiwa yang kuat".

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08 berjalan dengan baik dan lancar.



Gambar 1. Pendaftaran peserta pengabdian

Peserta pengabdian melakukan registrasi pendaftaran, tidak lupa tim pengabdian melakukan pengecekan suhu tubuh, mengikuti protokol kesehatan.



Gambar 2. Pembukaan acara pengabdian

Pembukaan acara pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dipandu oleh MC.



Gambar 3. Pemaparan Materi

Pemaparan materi yang disampaikan mengenai gaya hidup sehat, berjalan dengan baik oleh tim pengabdian pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08.



Gambar 4. Persiapan pemeriksaan kesehatan

Persiapan tim pengabdian, dalam proses pemeriksaan warga Taman Bukit Cibogo RT 08.



Gambar 5. Proses pemeriksaan darah

Proses pemeriksaan darah pada salah satu warga Taman Bukit Cibogo RT 08, proses harus dilakukan oleh medis yang berpengalaman.



Gambar 6. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08, proses pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat.



Gambar 7. Konsultasi Kesehatan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, warga Taman Bukit Cibogo RT 08 dapat berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan sebelumnya.



Gambar 8. Pemeriksaan tekanan darah

Selain pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat. Peserta pengabdian diperiksa tekanan darahnya.



Gambar 9. Sesi tanya jawab

Sesi tanya jawab dari peserta pengabdian mengenai materi gaya hidup sehat, ada beberapa yang tertarik bertanya mengenai materi yang disampaikan.



Gambar 10. Pemberian hadiah

Peserta pengabdian yang bertanya pada kesempatan ini, diberikan hadiah atau kenang-kenangan dari tim pengabdian.

3.2 Pembahasan

Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Pemerintah Provinsi Jawa Barat telah menerbitkan SE Gubernur Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Karena usia bertambah, proses penuaan dan penyakit bertambah.

1. Pola makan
2. Pola istirahat
3. Kebersihan
4. Olahraga

Apabila ingin memiliki tubuh yang sehat, maka kita harus memperhatikan hal dibawah ini

1. Nutrisi: zat gizi seimbang
2. Aktivitas: mengenali kategori aktivitas
3. Istirahat: Dengan porsi yang optimal
4. Olahraga: teratur dan tidak dipaksakan

Berikut yang harus diperhatikan apabila kita ingin menerapkan gaya hidup sehat.

1. Mengatur pola makan dengan gizi seimbang
Suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri **dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.** dan keaneka ragam makanan.
2. Olahraga teratur dan istirahat cukup
 - a. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dapat meningkatkan kebugaran jasmani
 - b. Lakukan olahraga 150 menit dalam seminggu
 - c. Tiga kali seminggu dengan durasi 50 menit setiap kali berolahraga
 - d. Lima kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap kali berolahraga
 - e. Istirahat yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas
 - f. Kuantitas :Tidur malam minimal 7 jam setiap hari
 - g. Kualitas: Tidak sering terbangun saat tidur; Bangun di pagi hari dengan segar; Dapat tidur dengan mudah 30 menit setelah terbaring
3. Menghindari rokok, alkohol dan NAPZA
 - a. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).
 - b. Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
 - c. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
 - d. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.
4. Perilaku seksual yang sehat
 - a. Hubungan seks yang dilakukan dengan memperhatikan keamanan diri dan pasangan, bukan hanya kepuasan seksual semata.
 - b. Dengan mempraktikkan seks sehat, anda dan pasangan dapat terhindar dari infeksi menular seksual dan memperoleh manfaat seks
 - c. Caranya
 - 1) Tidak berganti-ganti pasangan seksual
 - 2) Membersihkan diri sebelum berhubungan
 - 3) Menggunakan kondom
 - 4) Melakukan *foreplay*
 - 5) Menjaga kebersihan area kelamin
 - 6) Melakukan vaksinasi
 - 7) Melakukan pemeriksaan Kesehatan
5. Berpikir positif dan hindari stress
 - a. Berpikir positif adalah dapat ditunjukkan ketika Anda menghadapi ketidaknyamanan dengan cara yang lebih positif dan produktif. Pikiran positif akan menuntun Anda untuk memikirkan hal terbaik yang akan terjadi, bukannya yang terburuk.
 - b. Hindari stress dengan melakukan hal yang disenangi dan kembangkan hobi yang bermanfaat serta tenangkan pikiran dengan relaksasi
6. Mengupayakan lingkungan yang sehat
7 tips menjaga lingkungan tetap sehat dan nyaman
 - a. Buanglah sampah pada tempatnya, lebih baik lagi apabila anda membedakan sampah basah dan sampah kering

- b. Buatlah jadwal piket, buatlah jadwal membersihkan rumah. Apabila anda tinggal di lingkungan rumah yang bersih, anda akan merasa nyaman untuk tinggal dan terhindar dari penyakit karena kotoran dan debu
 - c. Biasakan membersihkan rumah, biasakanlah diri untuk membersihkan kamar mandi, halaman rumah, selokan dan area sekitar rumah anda secara rutin
 - d. Membersihkan selokan-selokan, tujuannya agar air diselokan tidak tersumbat oleh sampah-sampah
 - e. Bakar sampah yang tertimbun, sampah yang sudah dibuang kalau sudah banyak sebaiknya dibakar
 - f. Lakukan Langkah 3M, menutup tempat penyimpanan air, menguras bak mandi secara rutin, mengubur barang-barang bekas
 - g. Jangan lupa selalu terapkan 3B, buang sampah di tempat yang sudah disediakan, bersihkan segala sesuatu yang kotor, dan biasakanlah untuk hidup sehat dan bersih
7. Melakukan check-up Kesehatan secara rutin
- Pemeriksaan Kesehatan (*check-up*) adalah salah satu upaya mendeteksi adanya kelainan pada tubuh. Mengecek Kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin setiap 3-6 bulan sekali guna melakukan pencegahan serta pengobatan lebih dini. Periksa Kesehatan diantaranya:
- a. Cek berat badan dan tinggi badan
 - b. Cek lingkar perut
 - c. Cek tekanan darah
 - d. Cek kadar gula darah
 - e. Cek fungsi mata dan telinga
 - f. Cek kolesterol tetap
 - g. Cek arus puncak ekspirasi
 - h. Deteksi dini kanker leher Rahim
 - i. Pemeriksaan payudara secara sendiri

4. KESIMPULAN

Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08, diantaranya warga antusias dalam proses pemeriksaan kesehatan dan warga memahami cara mudah dalam menerapkan gaya hidup sehat.

5. SARAN

Saran pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08, diharapkan ada penyuluhan kembali pada rukun tetangga selain RT 08, atau pengabdian ini dapat berlanjut ke rukun warga di Taman Bukit Cibogo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik TEDC Bandung yang telah memberi dukungan **finansial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nainggolan, N. P., Heryenzus, H., & Sari, I. U. (2022). PEMBINAAN MANAJEMEN INTERNET SEHAT DAN AMAN BAGI KELUARGA PADA MASYARAKAT KELURAHAN SEKANAK RAYA. *Jurnal Puan Indonesia*, 3(2), 139–148. <https://idebahasa.or.id/puanindonesia/index.php/about/article/view/71>
- Nurfadillah, A. (2020). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (NEW NORMAL). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (JPKM)*, 1(1). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/7676>