EDUKASI MASYARAKAT DESA DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT

Sri Hilmi Pujihartati ^{1)*}, Hafiz Riski Saputra ¹⁾, Bisri Hanan Aulia ¹⁾

¹⁾Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Diterima: 02 Maret 2021

Direvisi: 05 Maret 2021

Disetujui: 14 Maret 2021

Abstrak

Desa Girimargo merupakan salah satu desa di kabupaten Sragen, tepatnya di Kecamatan Miri. Warga Desa cukup aktif dalam mengikuti kegiatan KKN. Tujuan Program KKN adalah untuk pemahaman kesadaran masyarakat untuk berpola hidup sehat. Hal ini sangat penting untuk menunjang upaya pencegahan penyebaran virus di masa pandemi Covid-19. Kesadaran hidup sehat di era yang serba instan sekarang ini terkalahkan oleh kenyamanan-kenyamanan dan kecanduan makanan siap saji. Kegiatan KKN ini dalam pelaksanaannya menggunakan metode partisipasi, penyuluhan, ruang konsultasi, praktek, pembagian, dan penempelan poster. Sasaran kegiatan adalah warga desa Girimargo, Kecamatan Miri, kabupaten Sragen. Kegiatan yang dilakukan adalah Cek Kesehatan dan sosialisasi penyakit tidak menular, sosialisasi kesehatan gizi, pembuatan minuman kesehatan, dan pembuatan komposter. Hasil dari kegiatan tersebut adalah tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan masyarakat, akan tetapi meningkatkan kerjasama antara mahasiswa dengan masyarakat

Kata kunci: gizi; kkn; kompos; minuman kesehatan; pola hidup sehat.

VILLAGE COMMUNITY EDUCATION IN IMPROVING A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract

Girimargo village is one of the villages in Sragen regency, precisely located in the Miri sub-district. Village residents are quite active in participating in KKN activities. The objective of this KKN programme is to raise public awareness for a healthy lifestyle. The awareness of healthy living in this instantaneous era is defeated by conveniences and addiction to fast food. In its implementation, KKN activities use participatory methods, counseling, consultation rooms, practice, distribution, and poster attachments. The target of the activity is the residents of Girimargo village, Miri sub-district, Sragen regency. The activities carried out are health checks and dissemination of non-communicable diseases, socialization of nutritional health, making health drinks, and making composter.

Keywords: *compost; health drink; healthy lifestyle; kkn; nutrition.*

PENDAHULUAN

Satu tahun terakhir hingga sekarang ini, di berbagai negara telah berjuang dengan masalah kesehatan. Sebuah virus yang menjangkit tubuh dengan memiliki penyebaran yang cepat inilah yang menjadi pandemi yang dirasakan seluruh penjuru dunia. Virus tersebut dikenal dengan nama virus corona atau sering disebut dengan covid-19. Virus Corona atau *severe acute*

respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. (Alodokter, 2021).

Covid-19 yang diumumkan menjadi pandemi global sejak Februari 2020 yang lalu (Hartanti et. al, 2020), hingga awal tahun 2021 masih belum usai. Virus ini menguat kembali dengan melonjaknya angka mutasi baru di Inggris sehingga membuat negara tersebut

* Korespondensi Penulis. E-mail: srihilmi@staff.uns.ac.id

kembali melakukan *lockdown* total (Woodcock, 2021; Burgess, 2021).

Tingkat kematian penyakit ini tergolong tinggi karena dilihat kembali termasuk penyakit menular yang cepat dalam penyebarannya. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 21 Desember 2020 adalah 664.930 orang dengan jumlah kematian 19.880 orang. Tingkat kematian akibat COVID-19 adalah sekitar 3%. Namun, penyakit tidak menular juga memiliki angka kematian yang tinggi. Berdasarkan data dari WHO di tahun 2018, diperkirakan ada sekitar 41 juta orang yang meninggal akibat penyakit tidak menular setiap tahunnya. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir 71% angka kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular (Alodokter, 2021).

Penyakit-penyakit tidak menular disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak sehat serta jarang berolahraga. Selain itu, penyakit tidak menular juga disebabkan karena genetika/keturunan, usia lanjut, serta polusi lingkungan. Penyakit tidak menular ini sering kali banyak yang tidak mengindahkan faktor-faktor penunjang tersebut. Kesadaran hidup sehat di era yang serba instan sekarang ini terkalahkan oleh kenyamanan-kenyamanan dan kecanduan makanan siap saji.

Desa Girimargo merupakan salah satu desa di kabupaten Sragen, tepatnya di kecamatan Miri. Kecamatan Miri terletak di sebelah barat Ibu Kota Kabupaten Sragen berjarak 35 Km (25 Km dari Kota Surakarta). Kecamatan Miri memiliki luas area 5.380,99 Ha/53,81 Km². Tempat wisata Gunung Kemukus berlokasi di kecamatan ini. Tekstur wilayahnya yang berbukit dan lebatnya pohon di wilayah pedalaman kecamatan Miri menjadi daya tarik tersendiri, hal ini bisa menjadi pertimbangan bahwa kecamatan Miri menjadi daerah desa wisata. Di daerah Brojol terdapat sebuah bendungan bernama 'Waduk Kedung Kancil', tetapi disekitarnya masih terlihat gersang dan belum memiliki daya tarik. Di daerah Gunung Sono tempat yang cukup menarik untuk dijadikan daerah pemancingan dari aliran waduk Kedung Ombo. Di daerah Girimargo, terdapat penangkaran benih ikan gurame, karper, dan nila.

Selain itu di Desa Grimargo ini merupakan salah satu desa yang memiliki program kerja desa tentang kesehatan. Posbindu

merupakan program kerja desa tersebut yang pelaksanaannya dengan pengecekan kesehatan guna meminimalisir penyakit-penyakit tidak menular. Mengacu kepada keadaan tersebut, Universitas Sebelas Maret (UNS) sebagai salah satu wadah yang membentuk agen intelektual dengan tugas Tridharma Perguruan Tinggi berupaya ingin mengembangkan program-program kerja desa serta mengabdikan kepada masyarakat dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). UNS (2012) mendefinisikan KKN merupakan wadah penerapan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang dilaksanakan di luar kampus dalam waktu mekanisme kerja dan persyaratan tertentu. Oleh karena itu, kami selaku mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang dibimbing langsung oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) merencanakan pengembangan program kerja kesehatan di masyarakat serta mengedukasi pentingnya mematuhi protokol kesehatan guna memutus penyebaran virus di masa pandemi ini.

Pendekatan edukasi dalam pengabdian ini menggunakan Pendekatan interaktif berbasis komunitas (CBIA). Pendekatan ini merupakan metode pendidikan komunitas yang diarahkan pada peran aktif peserta dalam mencari informasi, menumbuhkan sikap dan mengubah perilaku (tatap muka) (Lathifah et al., 2015; Rachmawati, 2016). Metode intervensi ini didasarkan pada proses belajar mandiri yang meliputi moderator, ahli dan peserta (Bela, Suryawati dan Rustamaji, 2016). Metode CBIA merupakan salah satu kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dapat digunakan untuk mengedukasi masyarakat.

METODE

Program KKN dilaksanakan dengan beberapa metode partisipasi, penyuluhan, ruang konsultasi, praktek, pembagian, dan penempelan poster. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan menggunakan Pendekatan interaktif berbasis komunitas (CBIA). Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat desa Girimargo, kecamatan Miri, kabupaten Sragen. Teknik analisis data yang dilakukan dalam hal ini adalah analisis data kualitatif interaktif.

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Cek kesehatan dan sosialisasi penyakit tidak menular.
2. Sosialisasi kesehatan gizi
3. Pembuatan minuman kesehatan

4. Pembuatan komposter

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja ini dilaksanakan di Desa Girimargo, Kecamatan Miri, Kabupaten Sragen. Program kerja ini dilaksanakan dengan harapan agar Warga desa girimargo dapat meningkatkan kesadaran berpola hidup sehat. Adapun program kerja yang dilaksanakan antara lain :

1. Cek Kesehatan Dan Sosialisasi Penyakit Tidak Menular

Cek kesehatan dan Sosialisasi penyakit tidak menular dilakukan di tempat posbindu yang letaknya berada tidak jauh dari kelurahan Girimargo. Cek kesehatan dilakukan dengan kerjasama bidan desa setempat. Adapun pengecekan yang dilakukan antara lain: cek gula darah, cek kolestrol, cek asam urat, tekanan darah, dan berat badan.

Survei dan koordinasi pelaksanaan cek kesehatan dan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 4 januari 2021. Survei ini bertujuan untuk mempersiapkan alat, bahan, atau materi sehingga dalam pelaksanaan di kemudian hari, kegiatan dapat berjalan dengan baik. Kemudian setelah survey dilanjutkan dengan koordinasi dengan bidan desa terkait.

Cek kesehatan dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2021 pukul 08.00 s.d 10.00. WIB. Undangan untuk cek kesehatan dibantu oleh bidan dan kader desa dengan menggunakan undangan grup. Dalam pelaksanaannya warga desa cukup antusias dalam melaksanakan cek kesehatan. Peserta cek kesehatan yang hadir kurang lebih 40 orang. cek kesehatan dibantu oleh para kader desa bidan desa dan alumni Kedokteran Universitas Sebelas Maret .Cek kesehatan ini dilakukan untuk meminimalisir penyakit tidak menular dan menghindari hal hal yang dapat memicu penyakit tidak menular. Mayoritas pekerjaan masyarakat yang merupakan petani, banyak yang mengeluhkan penyakit seperti asam urat. Sehingga pemahaman tentang penyakit semacam ini sangat diperlukan. Setelah dilakukannya cek kesehatan kemudian dilakukan sosialisasi mengenai penyakit tidak mnular serta pencegahanya. Selain itu para warga dihimbau untuk menerapkan pola hidup sehat.

Gambar 1. Pelaksanaan Cek Kesehatan Dan Sosialisasi Penyakit Tidak Menular

2. Sosialisasi Kesehatan Gizi

Kegiatan sosialisasi kesehatan gizi dilaksanakan secara presentasi dan tanya jawab. Sosialisasi ini terlaksana pada tanggal 15 Februari 2021 pukul 09.00 s.d. 10.00 WIB di Balai Desa Girimargo. Pembicara dari acara ini adalah Husnul Jaza', alumni Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk menjelaskan betapa pentingnya gizi untuk tubuh, jenis- jenis vitamin yang terkandung dalam gizi, dan penyakit-penyakit yang dapat timbul apabila kita tidak menjaga keseimbangan gizi dengan baik. Dengan diadakannya program kerja ini, maka diharapkan masyarakat sekitar bisa lebih memperhatikan gizi. Selain itu juga, gizi merupakan cara yang mudah untuk menjaga Kesehatan karena gizi terkandung dalam setiap makanan yang kita makan sehari- hari. Kegiatan ini dihadiri oleh kader desa yang berjumlah kurang lebih 30 orang. Peserta cukup antusias mendengarkan penjelasan oleh pembicara.

Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi Kesehatan Gizi

3. Pembuatan Minuman Kesehatan

Setelah sosialisasi kesehatan gizi, acara dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan minuman kesehatan yang dilaksanakan secara presentasi, tanya jawab, dan praktik. Pembuatan

minuman kesehatan ini terlaksana pada tanggal 15 Februari 2021 pukul 10.00 s.d. 10.00 WIB di Balai Desa Girimargo. Pembicara untuk kegiatan ini adalah Hafiz Riski Saputra dan Ika Rizky Amalia, anggota kelompok 77 KKN UNS. Inti dari kegiatan ini adalah selain lewat gizi dari makanan, Kesehatan juga dapat dijaga dengan menggunakan minuman herbal. Program ini dimulai dengan penjelasan mengenai manfaat masing-masing komponen minuman ini, yaitu bunga rosela, bunga telang, dan daun kelor. Sama seperti sosialisasi Kesehatan gizi, kegiatan ini dihadiri oleh kader desa yang berjumlah kurang lebih 30 orang. Peserta sangat antusias dalam mengikuti acara ini terutama pada saat sesi tanya jawab. Ada 5 penanya dalam sesi tersebut.

Bunga Rosela memiliki beberapa manfaat antara lain: kaya anti oksidan, dapat menurunkan berat badan, menurunkan tekanan darah, mencegah penyakit jantung, dsb (Wiyarsi, 2010). Di desa Girimargo bunga rosela cukup sulit untuk ditemui jadi warga harus membeli tanaman itu terlebih dahulu atau langsung membeli bunganya yang sudah kering. Lalu, Bunga telang bermanfaat untuk: sebagai anti oksidan, mencegah diabetes, mencegah obesitas, anti kanker, dsb (Marpaung, 2020). Yang terakhir yaitu daun kelor, bermanfaat sebagai: penurun kadar gula darah, pengatas peradangan, pengontrol tekanan darah, penghambat tumbuhnya kanker, dsb (Isnain & Muin, 2017). Daun kelor sendiri merupakan salah satu tanaman yang mudah ditemukan di desa Girimargo. Sehingga masyarakat lebih mudah dalam menemukan dan mengolahnya. Seperti bunga rosela, di desa Girimargo bunga telang cukup sulit untuk ditemui jadi warga harus menanam terlebih dahulu atau langsung membeli bunganya.

Gambar 3. Penjelasan serta Pembuatan Minuman Kesehatan

4. Pembuatan Komposter

Komposter merupakan alat yang digunakan untuk membuat kompos dari bahan dasar limbah organik. Hasil keluaran dari komposter ini ada dua macam yakni kompos padat dan kompos cair. Pembuatan komposter ini dilakukan di solo tepatnya di salah satu kontrakan anggota kelompok mengingat dalam pembuatan komposter ini membutuhkan alat-alat yang khusus seperti bor mesin, gerinda, gergaji dan sebagainya.

Pembuatan komposter ini dimulai dengan membeli bahan-bahan seperti tong 60 liter, paralon, lem, dan memanfaatkan bahan bekas yang tersedia. Cara kerja dari komposter ini cukup sederhana yakni komposter terbagi menjadi dua ruang yakni ruang limbah padat dan cair. Saat limbah organik diletakkan di ruang limbah padat maka air dari limbah organik yang telah dimasukkan akan mengalir ke bagian bawah sehingga air tersebut yang akan dimanfaatkan sebagai pupuk cair. Selain itu pembusukan pada limbah padat jika sudah kering maka dapat diambil limbah kering tersebut dan dapat dimanfaatkan sebagai kompos padat.

Gambar 4. Serah Terima Komposter kepada Kepala Desa Girimargos

Pembuatan tempat pengolahan sampah dibuat guna memanfaatkan limbah sampah organik menjadi pupuk kompos. Pupuk kompos yang dihasilkan berbentuk cairan. Penyerahan komposter ini dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2021 pukul 11.00 s.d. 12.00. Komposter ini ditempatkan di bank sampah yang terdapat di desa Girimargo. Setelah itu pengelola bank sampah diberikan edukasi singkat mengenai cara penggunaan, fungsi, dan kompos yang dihasilkan. Dalam pembuatan komposter ini dimaksud agar warga dapat memilah-milah sampah. Dengan pembuatan komposter ini diharapkan dapat membuat pupuk

dari limbah organik. Pupuk organik sangat baik bagi lingkungan dan terhindar dari bahan kimia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sarana bagi mahasiswa untuk belajar di tengah-tengah masyarakat, bagaimana beradaptasi dan bersosialisasi dengan masyarakat. KKN juga dapat dikatakan sebagai ajang transfer ilmu yang telah di dapat mahasiswa di bangku perkuliahan untuk diterapkan pada kehidupan nyata. Dari kegiatan-kegiatan yang telah terlaksana dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) mahasiswa KKN dituntut untuk dapat hidup bermasyarakat dan memahami realita dalam kehidupan masyarakat dengan menggunakan pengetahuan dan sikap yang dimilikinya; (3) mahasiswa KKN dituntut untuk dapat mengetahui serta membantu menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat; (3) keberhasilan program-program KKN pada akhirnya akan memberikan manfaat yang saling menguntungkan antara masyarakat dan mahasiswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2021). 6 Jenis Penyakit Tidak Menular yang Paling Banyak Menyebabkan Kematian. Retrieved 26 February 2021, from <https://www.alodokter.com/6-jenis-penyakit-tidak-menular-yang-paling-banyak-menyebabkan-kematian>.
- Alodokter. (2021). *Virus Corona*. Retrieved 26 February 2021, from <https://www.alodokter.com/virus-corona>.
- Bela, A., Suryawati, S., & Rustamaji. (2016). Intervensi CBIA untuk Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Penggunaan Antibiotik yang Rasional pada Anggota Bina Keluarga Balita CBIA. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(2), 165–169.
- Burgess, M. (2021). *The UK's new lockdown rules, explained*. Retrieved 9 January 2021, from <https://www.wired.co.uk/article/uk-lockdown>
- Hartanti, D., Dhiani, B. A., Charisma, S. L., & Wahyuningrum, R. (2020). The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine. *Pharmaceutical Sciences & Research*, 7(4), 2.
- Isnan, W., & Muin, N. (2017). Ragam manfaat tanaman kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) bagi masyarakat. *Buletin Eboni*, 14(1), 63-75.
- Lathifah, M. A., Ilham, M., & Wibowo, A. (2015). Perbandingan Metode CBIA dan FGD dalam Peningkatan Pengetahuan dan Ketepatan Caregiver dalam Upaya Swamedikasi Demam pada Anak Abstrak. *Pharm Sci Res*, 2(2), 89–100.
- Marpaung, A. (2020). Tinjauan manfaat bunga telang (*clitoria ternatea* L.) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 1, 31-53.
<http://doi.org/10.33555/jffn.v1i2.30>.
- Rachmawati, S. (2016). Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Pelajar SMAN 1 Bantul tentang Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dengan Intervensi CBIA-Narkoba. *Jurnal IKESMA*, 12(1), 1–7.
- Wiyarsi, A. 2010. *Khasiat Bunga Rosella (Hibiscus sabdariffa L)*. Retrieved 26 February 2021, from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132312678/pengabdian/PPM+Bunga+Rosella.pdf>.
- Woodcock, A. (2021). *Boris Johnson says no end date for lockdown*. Retrieved 9 January 2021, from <https://www.independent.co.uk/news/uk/politics/lockdown-england-end-date-boris-johnson-b1783177.html>