

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Kota Batam

Community Service Through Counseling On Healty Living Behavior in Batam City

Suhaera Suhaera^{1*}, Ghalib Syukrillah Syahputra², Aprilya Sri Rachmayanti³,
Henny Rachdianti Tjahjono Suyarto⁴
¹⁻⁴ Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

Korespondensi penulis : emilsalimhera@gmail.com

Article History:

Received : Juli 18, 2021

Accepted : Agustus 18, 2021

Published: September 30, 2021

Keywords: Batam City, Healthy Living, Counseling

Abstract: Batam City faces health problems related to lifestyle, such as obesity, diabetes, hypertension and heart disease. This can be caused by unhealthy eating patterns, lack of physical activity, as well as smoking and alcohol consumption. Counseling about the importance of a healthy lifestyle is important to reduce morbidity and mortality due to this disease. Healthy Living Behavior Counseling in Batam City not only aims to increase people's knowledge about healthy eating patterns and the importance of exercise, but also to change their attitudes and behavior in daily practice. Through outreach that is held systematically and continuously, it is hoped that the people of Batam City can understand the positive impact they will experience by adopting a healthy lifestyle.

Abstrak

Kota Batam menghadapi masalah kesehatan terkait dengan gaya hidup, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Penyuluhan tentang pentingnya gaya hidup sehat menjadi penting untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tersebut. Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat di Kota Batam tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan yang sehat dan pentingnya berolahraga, tetapi juga untuk mengubah sikap dan perilaku mereka dalam praktik sehari-hari. Melalui penyuluhan yang diselenggarakan secara sistematis dan berkelanjutan, diharapkan masyarakat Kota Batam dapat memahami dampak positif yang akan mereka rasakan dengan mengadopsi gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Kota Batam, Pola Hidup Sehat, Penyuluhan.

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan sehat merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia. Berikut beberapa pengertian ahli mengenai pola hidup sehat :

- a. Kottler, mendefinisikan pola hidup sehat sebagai gambaran dari aktifitas / kegiatan yang didukung oleh minat dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan.

- b. WHO, menurut pandangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 1948 menyatakan bahwa pengertian pola hidup sehat adalah suatu keadaan mental, fisik, kesejahteraan sosial dan bukan hanya pada ketidak adaan penyakit kepada seluruh manusia.

Di tahun 1986 WHO, di dalam piagam Ottawa untuk mempromosikan Kesehatan menyatakan bahwa pengertian kesehatan adalah sumber daya untuk kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup sehat konsep positif dalam menekankan sumber daya sosial dan sumber daya pribadi, serta kemampuan pada fisik (*WHO (1948)*)

Hidup sehat adalah hidup yang bisa dikatakan hidup yang tanpa beban atau hidup dalam keadaan yang sejahtera. Yang terpenting dalam hidup sehat yaitu di dalam kesehatan terutama unsur fisik, mental dan sosial. Karena menurut UU no 23 tahun 1993 tentang kesehatan, mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. Hidup sehat juga sangat berpengaruh terutama dalam usia anak remaja, karena anak remaja jaman sekarang sangatlah sensitif baik dalam hal sifat, fisik, mental, sosial dan ekonomi. Menurut Enik Yuliatin dalam bukunya (*Bugar Dengan Olahraga (2012)*), mengatakan bahwa anak remaja jaman sekarang memiliki sifat dan kepribadian yang beragam. Karena sifat anak remaja sangat labil dan sangat mudah terpengaruh. Dengan sifat dan kepribadian yang beragam, hal tersebut akan sangat berpengaruh ke dalam aspek hidup sehat anak remaja. Pengertian kesehatan saat ini memang lebih luas dan dinamis.

Manfaat Penerapan Pola Hidup Sehat

- a. Menurunkan Risiko Penyakit Kronis: Penerapan pola hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang dan olahraga teratur, telah terbukti dapat menurunkan risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Penelitian yang dilakukan oleh *Hu et al. (2001)* menunjukkan bahwa pola makan yang sehat, yang didominasi oleh buah, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein nabati, dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner.
- b. Meningkatkan Kesehatan Mental: Aktivitas fisik teratur dan manajemen stres merupakan bagian penting dari pola hidup sehat yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur seseorang. Studi yang dilakukan oleh *Mammen dan Faulkner*

(2013) menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental.

- c. **Memperpanjang Umur:** Penerapan pola hidup sehat telah terbukti dapat memperpanjang umur dan meningkatkan harapan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh *Li et al. (2018)* menemukan bahwa individu yang mengikuti lima faktor gaya hidup sehat, termasuk tidak merokok, konsumsi alkohol yang moderat, aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan berat badan yang sehat, memiliki harapan hidup yang lebih panjang.
- d. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Pola hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan meningkatkan energi, vitalitas, dan produktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh *Khaw et al. (2008)* menemukan bahwa individu yang mengikuti pola hidup sehat memiliki risiko yang lebih rendah terhadap disabilitas dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik pada usia lanjut.

Penyebab Terjadinya Perilaku Pola Tidak Sehat

- a. **Faktor Lingkungan:** Lingkungan fisik di sekitar individu, seperti akses terhadap makanan yang tidak sehat, fasilitas olahraga yang terbatas, dan paparan terhadap polusi udara, dapat memengaruhi pilihan perilaku hidup. Misalnya, lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik atau makanan yang tidak sehat dapat membuat individu cenderung untuk mengadopsi perilaku hidup tidak sehat.
- b. **Faktor Sosial dan Budaya:** Norma sosial, tekanan dari kelompok sebaya, dan kebiasaan budaya dapat mempengaruhi perilaku hidup seseorang. Misalnya, tekanan dari teman sebaya untuk merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol dapat mempengaruhi keputusan seseorang dalam mengadopsi perilaku yang tidak sehat.
- c. **Faktor Ekonomi:** Ketersediaan dan aksesibilitas terhadap makanan dan gaya hidup yang sehat dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Individu dengan pendapatan rendah mungkin memiliki akses terbatas terhadap makanan segar dan berkualitas tinggi serta fasilitas olahraga yang mahal, sehingga cenderung mengandalkan makanan cepat saji atau aktivitas yang kurang sehat.
- d. **Faktor Psikologis:** Stres, depresi, kecemasan, dan kurangnya motivasi dapat menjadi penyebab perilaku hidup tidak sehat. Misalnya, individu yang mengalami stres kronis mungkin cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat atau merokok sebagai cara untuk mengatasi stres mereka. (*Pampel, F. C., Krueger, P. M., & Denney, J. T. (2010)*)

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan tentang perilaku hidup sehat dimana kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari memenuhi tugas akhir mahasiswa. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

- 1). Tahap identifikasi, pada tahap ini dilakukan survei langsung pada sekitaran kota Batam berupa data tempat tinggal tidak layak, lingkungan yang kotor dan banyaknya angka penularan penyakit.
- 2). Tahap penyusunan materi atau isi penyuluhan, pada tahap ini dilakukan pembuatan pertanyaan yang berkaitan dengan penyuluhan.
- 3). Tahap pre post, pada tahap ini dilakukan untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup sehat sebelum dilakukan penyuluhan.
- 4). Tahap penyuluhan, pada tahap ini dilakukan penyampaian materi tentang bagaimana pola hidup sehat yang dapat diterapkan oleh masyarakat. Setiap responden diberikan leaflet berisikan tata cara perilaku hidup sehat.
- 5). Tahap evaluasi, pada tahap ini dilakukan pemantauan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat. Mengamati hasil pertanyaan, saran, dan masukan yang telah diisi oleh responden. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 11 April 2022. Sasaran dari kegiatan ini semua lapisan masyarakat, diharapkan dari penyuluhan dan penyebaran leaflet tentang edukasi perilaku hidup sehat dapat membantu Masyarakat untuk lebih memahami perilaku hidup sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan penyebaran leaflet mengenai perilaku hidup sehat. Pada pelaksanaannya dalam bentuk penyuluhan dengan pemateri yang pandai membawa suasana dan leaflet dengan pemaparan yang kreatif dan menarik. Dari hasil pengisian responden diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan masyarakat Baik 10%, Cukup 35% dan Kurang 55%. Setelah dilakukan penyuluhan serta pendemonstrasian perilaku hidup sehat dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner kepada para masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 85% pengetahuan masyarakat di Kota Batam mengenai perilaku hidup sehat dalam peningkatan kualitas hidup mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penerapan perangkat penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap perilaku hidup sehat di masyarakat kota Batam dapat disimpulkan bahwa efektivitas penyuluhan dengan menggunakan perangkat penyuluhan dapat dilihat dari hasil penyuluhan perilaku hidup sehat yang terdiri dari aspek pengetahuan dan sikap, yang terbukti meningkatkan pengetahuan dengan membandingkan hasil pengisian kuesioner responden dan sesudah mendapat penyuluhan, serta penilaian pre post test skala sikap.

APRESIASI

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini, dan kepada masyarakat kota Batam yang telah berpartisipasi mengikuti penyuluhan ini.

DAFTAR REFERENSI

- WHO. (1948) *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*, New York
- Yuliatin, Enik. 2012. *Bugar Dengan Olahraga*. Penerbit PT Balai Pustaka (Persero): Jakarta
- Hu, F. B., Manson, J. E., Stampfer, M. J., Colditz, G., Liu, S., Solomon, C. G., & Willett, W. C. (2001). *Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women*. *New England Journal of Medicine*, 345(11), 790–797.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). *Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies*. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657. *Sciences* 19 (2017): 301–306.
- Li, Y., Pan, A., Wang, D. D., Liu, X., Dhana, K., Franco, O. H., ... Hu, F. B. (2018). *Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population*. *Circulation*, 138(4), 345–355.
- Khaw, K. T., Wareham, N., Bingham, S., Welch, A., Luben, R., Day, N., & Smith, G. D. (2008). *Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study*. *PLoS Medicine*, 5(1), e12.
- Pampel, F. C., Krueger, P. M., & Denney, J. T. (2010). *Socioeconomic Disparities in Health Behaviors*. *Annual Review of Sociology*, 36(1), 349–370.