

## Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi

### *Education on Healthy Lifestyle Management in Pegagan Julu Village, Dairi Regency*

Pipin Sumantrie<sup>1\*</sup>, Martalina Limbong<sup>2</sup>

Akademi Keperawatan Surya Nusantara, Pematangsiantar, Sumatera Utara

\*Penulis Korespondensi

<sup>1</sup>[pipinsitorus99@gmail.com](mailto:pipinsitorus99@gmail.com), <sup>2</sup>[martalinalimbong@gmail.com](mailto:martalinalimbong@gmail.com)

Riwayat Artikel: Dikirim 14 Desember 2021; Diterima 17 Mei 2022; Diterbitkan 31 Mei 2022

#### Abstrak

Keberhasilan suatu negara dapat dilihat dari hasil Indeks Prestasi Manusia (IPM) yang dimiliki Negara tersebut. Salah satu indikator IPM adalah status kesehatan. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan motivasi masyarakat dalam mempertahankan pola hidup sehat. Dalam melakukan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan seminar kesehatan secara interaktif, agar materi serta tujuan yang diharapkan dapat sampai secara langsung kepada masyarakat tersebut. Kesimpulan yang didapat dari kegiatan ini adalah sebagai berikut, secara keseluruhan (100%) masyarakat desa Pegagan Julu IV merasakan manfaat dari kegiatan edukasi pola hidup sehat yang disampaikan, namun dalam komitmen menjalankan pola hidup sehat hanya terdapat 90% masyarakat yang berkomitmen untuk tetap memelihara kesehatan, melalui pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Edukasi, Pola Hidup, Sehat

#### Abstract

*The success of a country can be seen from the results of the Human Achievement Index (IPM) owned by the country. One indicator of HDI is health status. This community service has the aim of increasing people's motivation to maintain education on healthy lifestyles. In carrying out this community service, the method used in this community service activity is to conduct interactive health seminars, so that the expected materials and objectives can reach the community directly. The conclusions obtained from this activity are as follows, overall (100%) the people of Pegagan Julu IV village feel the benefits of the healthy lifestyle education activities that are delivered, but in their commitment to living a healthy lifestyle there are only 90% of the people who are committed to maintaining health, through a healthy lifestyle.*

*Keywords: Education, Lifestyle, Healthy*

#### PENDAHULUAN

*United Nation Development Programme* (UNDP) merilis bahwa dari 189 negara, Indonesia menduduki peringkat ke 107 dalam penilaian Index Prestasi Manusia (IPM). Hal ini menunjukkan Indonesia berada di urutan ke 5 Negara ASEAN, dibawah Thailand. (CBNC Indonesia, 2020). Dalam penilaian IPM salah satu penilaian yang dilakukan adalah menilai status kesehatan. Dengan kata lain kesehatan adalah sesuatu indikator teratas dalam kemajuan suatu bangsa (Pasaribu, 2015). Hal yang sama di utarakan Palenewen (2018),

IPM merupakan indikator penting untuk mengukur keberhasilan dalam upaya membangun kualitas hidup manusia (masyarakat/penduduk)

Kesehatan adalah Anugrah Tuhan yang tidak dapat ternilai harganya dengan harta yang kita miliki. Hal ini dapat dibuktikan dengan seseorang yang sehat dapat tidur dengan nyenyak, walaupun ia tidak berada di matras yang empuk dan yang paling mahal. Tidur yang pulas tidak dapat dibeli, walaupun anda memiliki uang yang sangat banyak, namun anda tidak dapat membelinya. Tidur yang pulas hanya dimiliki

oleh orang-orang yang memiliki kesehatan yang baik.

Pola hidup sehat merupakan salah satu strategi yang harus dilakukan, untuk tetap memelihara pemberian yang sangat berharga tersebut. Pola hidup sehat adalah kebiasaan sehari-hari yang dilakukan secara *holistic* (menyeluruh) dimana mencakup upaya penerapan keseimbangan fisik, mental, dan spiritual, serta di dukung dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, aktifitas fisik yang seimbang, istirahat yang cukup, serta kemampuan dalam mengelola stres.

Mengacu pada fenomena yang terjadi mengenai pentingnya kesehatan sebagai indikator keberhasilan suatu Negara, maka Dosen Keperawatan Surya Nusantara, Pematangsiantar, dalam hal ini ikut mensukseskan program pemerintah menjadikan Indonesia sehat, melalui program edukasi manajemen pola hidup sehat, dengan cara memberikan penyuluhan maupun seminar-seminar kesehatan, khususnya pada daerah-daerah tertinggal.

Berbagai macam masalah kesehatan yang dialami oleh negara berkembang seperti Indonesia, yaitu penyakit Tuberkulosis, Diabetes Melitus, penyakit gangguan system kardiovaskular, dan masih banyak lagi penyakit-penyakit *degenerative* lainnya. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit yang paling banyak di derita di Negara-negara berkembang, bahkan Negara maju sekalipun. Berdasarkan hasil laporan Organisasi Kesehatan Dunia, dilaporkan bahwa penduduk Indonesia, termasuk penderita terbesar di dunia. Pada tahun 2000 penderita DM di Indonesia terdapat 8,4 juta penderita, dan jumlah ini bertambah menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. *International Diabetes Federation* memprediksikan akan ada peningkatan jumlah penderita DM dari 7,0 juta pada tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030. Kondisi ini di prediksi akan adanya peningkatan jumlah penyandang DM sebanyak 2-3 kali lipat pada tahun 2030. (Indonesia, 2015).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, menyatakan bahwa penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia adalah Diabetes Melitus. Menurut International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menduduki peringkat ketiga dunia dengan jumlah penderita DM terbanyak. IDF melaporkan bahwa prevalensi DM untuk Amerika Serikat adalah 8,3%, sedangkan di Cina 3,9%. Indonesia merupakan salah satu negara teratas di dunia dengan prevalensi DM yang tinggi. Data terakhir hasil survei WHO tahun 2011 menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat lima besar dengan penduduk yang menderita DM.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di desa Pegagan Julu IV, bahwa kebanyakan masyarakat berprofesi sebagai seorang petani, dan hasil data dari polindes desa, didapati laporan penyakit yang paling banyak di derita masyarakat sekitar adalah penyakit DM, hipertensi, asam urat, dan diare.

## METODE

Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan Seminar edukasi kesehatan kepada para masyarakat sekitar, secara khusus kepada anggota-anggota jemaat Gereja. Dimana pada saat kegiatan penyuluhan ini bersamaan dengan dilangsungkannya kegiatan Kebaktian Kebangunan Rohani (KKR) oleh salah satu denominasi gereja di daerah tersebut. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan perihal manajemen pola hidup sehat, yang dilakukan selama tiga hari mulai tanggal 10-13 November 2021

Setelah kegiatan edukasi pola hidup sehat disampaikan dari malam kemalam, sehubungan dengan topik kesehatan yang disampaikan, maka pada akhir seminar di hari terakhir, akan di berikan kuesioner kepada para peserta seminar kesehatan, untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat tersebut tentang pola hidup sehat, serta komitmen untuk memperbaiki

pola hidup sehat, sesuai dengan anjuran pada seminar edukasi pola hidup sehat. dimana kuesioner dibagi menjadi dua kategori, yaitu mengerti/setuju, dan tidak mengerti/tidak setuju.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, dilakukan bersamaan dengan bidang kerohanian, dengan tujuan memiliki kesehatan secara Rohani dan Jasmani. Dalam melakukan kegiatan ini, terlebih dahulu, memperoleh ijin dari aparat desa setempat, serta masyarakat yang ada di sekitar lokasi kegiatan yang akan dilakukan.

Banyak manfaat yang dirasakan oleh masyarakat sehubungan dengan sosialisasi manajemen pola hidup sehat, seperti yang disampaikan, Lindawati dkk (2019) melalui pemberdayaan masyarakat yang melibatkan para kader-kader ibu-ibu PKK, serta komunitas lansia, dapat mengurangi angka kejadian stroke, dimana strategi yang di terapkan adalah dengan perubahan pola hidup sehat, begitu juga hasil PKM Sari dkk (2021) yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat akan mempengaruhi gaya hidup dan kesejahteraan masyarakat. Kusumustiwi dkk (2019), mengemukakan bahwa kegiatan kelompok, sangat membantu dalam menguatkan serta memberikan dukungan satu dengan yang lain, khususnya bagi penderita DM.

Kesehatan hanya akan bisa kita miliki, apabila kita menjaga kesehatan kita dengan bijaksana, menjaga segala sesuatu yang masuk kedalam tubuh baik melalui makanan, maupun minuman yang kita konsumsi. Dengan menerapkan kebiasaan pola hidup sehat, bukan hanya bermanfaat untuk menjaga fisik tetap sehat, melainkan juga dapat menjaga kesehatan mental kita, sehingga kita bisa memperoleh suasana hati yang tenang, serta memiliki kemampuan dalam mengelola stress, dan kita terhindar dari depresi.

Banyak terapi yang telah di rekomendasikan dalam penanganan penyakit diabetes, salah satunya adalah terapi komplekter, diantaranya adalah terapi relaksasi autogenik. Penelitian ini telah berhasil memberikan kontribusi yang berarti bagi penderita Diabetes. Penelitian tentang relaksasi autogenik telah diuji keefektifan teknik relaksasi ini dalam upaya mengurangi kecemasan pada masalah tidur dan mengurangi rasa sakit pada pasien. Limbong dkk (2015), penelitian Relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pada anak dan remaja, relaksasi autogenik dapat menurunkan glukosa darah dan tekanan darah pada pasien diabetes mellitus dengan hipertensi.

Penyakit *degenerative* yang paling banyak di derita di Indonesia adalah DM dan Hipertensi. Hipertensi telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di negara maju (Sumantrie, 2020). Penyakit hipertensi adalah suatu penyakit kronis yang akan mempengaruhi organ tubuh lainnya. Penyakit ini disebut juga dengan istilah pembunuh tiba-tiba, karna tanpa disadari oleh penderita, bahwa ia telah mengalami suatu kondisi yang mengancam nyawa, karena tidak dapat dilihat tanda – tanda dan gejala dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya (Martuti, 2009). Banyak usaha yang telah dilakukan oleh masyarakat yang menderita hipertensi, diantaranya dengan cara melakukan modifikasi gaya hidup, serta terapi-terapi non- farmakologis. Modifikasi gaya hidup merupakan salah bentuk penatalaksanaan non – farmakologis yang sangat penting untuk mencegah tekanan darah ke hipertensi tingkat berikutnya.

Kita dapat melihat tabel 4.1 mengenai hasil kuesioner dalam kegiatan edukasi pola hidup sehat yang telah disampaikan selama tiga malam berturut-turut, yang dimulai pada tanggal 10 November sampai tanggal 12 November, di Aula Gereja.

Tabel 1.  
Gambaran pernyataan responden setelah dilakukan Seminar Edukasi Pola Hidup Sehat

Pernyataan Responden	F	Persentasi
Apakah Bapak/Ibu merasakan manfaat kegiatan Seminar Kesehatan yang telah Dilakukan	50	100 %
Apakah Bapak/Ibu sudah mengerti bagaimana manajemen pola hidup sehat yang telah diajarkan	49	98%
Apakah Bapak/Ibu berjanji akan melakukan pola hidup Sehat	45	90%

Berdasarkan pola hasil kuesioner edukasi pola hidup sehat yang telah di sampaikan selama 3 malam, maka didapati hasil bahwa responden yang mengisi kuesioner sebanyak 50 orang, dengan hasil 50 responden (100%), merasakan manfaat akan kegiatan Edukasi pola hidup sehat yang telah disampaikan, 49 responden (98%) mengerti bagaimana melaksanakan manajemen pola hidup sehat, dan 45 responden (90 %) berjanji akan melakukan pola hidup sehat, sesuai dengan yang diajarkan. Grafik persentasi peningkatan pengetahuan masyarakat ini dapat dilihat pada grafik 1.

Dengan adanya pelatihan, penyuluhan, serta konseling, yang dilakukan oleh para tenaga kesehatan, dapat meningkatkan angka harapan hidup kepada para lansia (Puspita Sari, Issroviatiningrum and Soraya, 2019). Begitu juga menurut Patonah dkk (2019), dalam kegiatan PKM yang dilakukan di Kelurahan Majahlega Bandung dengan topic penyuluhan kesehatan untuk pencegahan obesitas, dimana kegiatan tersebut Edukasi tersebut mendapatkan antusias masyarakat, dan memberikan dampak yang positif serta pemahaman yang baik terhadap perilaku hidup sehat di kalangan masyarakat desa.

Grafik 1.  
Gambaran pernyataan responden setelah dilakukan Seminar Edukasi Pola Hidup Sehat



Gambar 1.  
Edukasi Pola Hidup Sehat yang Dilakukan  
Setiap Malam Pada Kegiatan KKR  
Kesehatan



Gambar 2.  
Para Anggota Jemaat yang Hadir dalam  
Kegiatan Edukasi Pola Hidup.



Gambar 3.

Ucapan Terima Kasih kepada Pembicara  
Rohani dan Pembicara Kesehatan oleh para  
Tua-tua Jemaat



Dengan dilaksanakannya Program PKM dengan topic Edukasi pola hidup sehat di Desa Pagagan Julu, Kabupaten Dairi, akan sangat bermanfaat dalam menambah wawasan serta pengetahuan masyarakat tersebut, hal ini senada dengan yang dilakukan oleh Masrisda dkk (2021) hasil kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memberikan dampak yang positif bagi masyarakat, dalam meningkatkan status kesehatan yang lebih baik.

Selanjutnya Susiati (2021) melaporkan bahwa hasil PKM Edukasi kesehatan yang dilakukan di Desa Namlea, Kabupaten Buru, dapat memahami dan mempratikkan pola hidup sehat, diantaranya cara mencuci tangan, serta menerapkan perilaku hidup sehat. Dan Mukhtar (2021) melaporkan hasil PKM Edukasi yang dilakukan, menghasilkan peningkatan pengetahuan pola hidup sehat sebesar 34,66%, dan kegiatan ini akan dilakukan secara periodic setiap 3 bulan, agar meningkatkan persentasi peningkatan pengetahuan pada masyarakat tersebut.

## KESIMPULAN

Indikator index prestasi manusia (IPM), suatu negara terdiri atas Kesehatan, Pendidikan, serta Ekonomi, dan yang paling tertinggi adalah Kesehatan, oleh sebab itu, kesehatan adalah modal yang utama untuk mencapai cita-cita yang di dambakan. Setelah dilakukan kegiatan edukasi pola hidup sehat ini, masyarakat sangat antusias

datang setiap malamnya. Melalui kegiatan PKM ini dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat merupakan aspek yang terpenting dalam meningkatkan kualitas suatu bangsa, dan pada malam terakhir para peserta seminar berkomitmen untuk mempertahankan pola hidup sehat pada masa yang akan datang. Diharapkan melalui kegiatan PKM ini, mulai dari masyarakat desa Pegagan Julu IV, Kec Sumbul Kab Dairi Sumatera Utara, akan berkomitmen untuk tetap memelihara kesehatan, agar terwujud suatu Negara yang kuat, dan Maju.

## REFERENSI

- Indonesia, P. E. (2015). Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. *Pb. Perkeni*.
- Kusumastiw, T., & Suryani, L. (2019). Meningkatkan Kesehatan Mental Penderita Diabetes Melitus di Komunitas dengan Kegiatan Kelompok Swabantu (Self Help Group). *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(2), 92-98.
- Lindawati, N. Y., Kurniawati, E., Puspitasari, D., & Pratimasari, D. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dalam Penanganan Stroke bagi Kader PKK dan Kesehatan di Gilingan, Banjarsari, Surakarta. *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(2), 139-145.
- Limbong, M. L., Jaya, R. D., & Ariani, Y. (2015). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Padapasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 21-28.
- Martuti, A. (2009). *Treat and Cure Hypertension: High Blood Pressure Disease*. Bantul: Creation Discourse
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 354-363.
- Mukhtar, D., Weni, L., Nedra, W., Arsyad, M., Suciati, Y., & Safira, D. (2021). Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19 Pada kader PKK di Ciseeng Kabupaten Bogor. *Info Abdi Cendekia*, 2(1).
- Pasaribu, R. M., & SKM, M. K. (2015). Solusi dalam mengatasi masalah pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. *Dunia Ilmu*, 1(2).
- Patonah, P., Marliani, L., & Mulyani, Y. (2019). Edukasi Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat Di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung Dalam Menanggulangi Obesitas Sebagai Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskular. *AMALIAH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(2), 354-361.
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376-382.
- Palenewen, T. O., Walewangko, E. N., & Sumual, J. I. (2018). Pengaruh Pengeluaran Pemerintah Sektor Pendidikan dan Sektor Kesehatan Terhadap IPM dan Dampaknya terhadap Kemiskinan di Sulawesi Utara. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 18(4).
- Sari, E. A., Mirwanti, R., & Herliani, Y. K. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Mengkaji Self-Care pada Pasien Hipertensi. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(4), 962-968.
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2020). Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension. *Science Midwifery*, 9(1, Oktober), 10-14.
- Susiati, S., Makatita, S. H., Azwan, A., Taufik, T., Musyawir, M., Amir, N. F., & Indrayani, N. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdidid*, 2(2), 287-296.