

PENYULUHAN TENTANG POLA HIDUP SEHAT DI KELURAHAN

TANJUNG GUSTA

COUNSELING ABOUT HEALTHY LIVING PATTERNS IN TANJUNG GUSTA VILLAGE

¹⁾Rotua Sumihar , ²⁾Rico Fernando

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: rotuasumihar@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macampenyakit. Tetapi juga harus mempraktikkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar. Tujuan umum dari penyuluhan ini, yaitu untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya dengan menanamkan pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Program ini sangat bermanfaat dan membawa hasil bagi masyarakat khususnya bagi masyarakat yang belum menerapkan pola hidup sehat. Hasil yang dicapai program ini dimulai pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat dan juga pengecekan ke lokasi untuk terus memberikan motivasi pada masyarakat untuk tetap semangat meningkatkan kesehatannya. Banyak masyarakat yang mendukung program ini sehingga memberikan motivasi kepada mereka agar meningkatkan kesehatan mereka.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pola Hidup Sehat, Tanjung Gusta

ABSTRACT

A healthy lifestyle is the effort of everyone who wants to be healthy, namely by paying attention to a healthy lifestyle so that the body is always protected from various diseases. But also have to practice it. With a healthy lifestyle, your body will always be healthy and look fresh and fit. The general objective of this counseling is to help people improve their health status by instilling a healthy lifestyle. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling / education. This program is very useful and brings results for people, especially those who have not implemented a healthy lifestyle. The results achieved by this program began with data collection, deliberations with community leaders and also checking the location to continue to motivate the community to keep the spirit of improving their health. Many people support this program so that it motivates them to improve their health.

Keyword: Counseling, Healthy Living Patterns, Tanjung Gusta.

PENDAHULUAN

Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang kita lakukan, raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit, untuk menjaga raga kita agar tetap sehat yang harus kita lakukan adalah menjaga kesehatan.

Hidup sehat adalah dambaan setiap manusia, sesungguhnya untuk mendapatkan hidup yang sehat kita hanya perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini, meski tak ada batasan usia untuk memulai pola hidup sehat.

Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas kita yang banyak, sehingga kita tidak sempat melakukannya. Tetapi seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk kita semua. Menyempatkan waktu luang untuk berolah raga adalah salah satu cara melakukan pola hidup sehat yang baik. Selain itu pola hidup sehat juga harus mengatur pola makan kita sehari-hari.

Sebagian masyarakat menganggap enteng masalah menerapkan pola hidup sehat. Bila kita ketahui banyak sekali dampak negatif dari tidak melakukan hidup sehat tersebut. Maka dari itu kita ingin sekali mengajak para pembaca semua untuk membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Orang-orang dahulu memiliki tubuh yang sehat bahkan umur lebih panjang, padahal mereka semua belum mengerti tentang pola hidup sehat secara alami atau hidup berkualitas, tapi kenapa mereka selalu sehat? Jawabannya adalah mereka memakan makanan yang segar, tanpa menggunakan pengawet dan tanpa ada zat-zat kimia.

Mereka tidak mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung zat kimia. Sedangkan orang-orang saat ini terlalu sibuk bekerja, mengonsumsi zat kimia, lupa waktu makan, tidur tidak teratur, makan makanan siap saji dan selalu meminum suplemen penambah energi.

Tak jarang diantara orang pada saat ini meninggal di usia muda, baik itu terkena penyakit komplikasi, seperti jantung, kanker, stroke, sakit darah tinggi, dan sakit diabetes. Menurut data di WHO 70 % kematian pada masyarakat di dunia akibat penyakit tersebut.

Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Maka dari itu kita hanya harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Dan pola hidup yang sehat tentu dimulai dari diri sendiri. Kemudian jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat.

POKOK PERMASALAHAN

Dalam pembahasan ini kita akan membahas tentang bagaimana cara masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat dilingkungannya.

TUJUAN

1. Untuk mengetahui isu - isu tentang pola hidup sehat.
2. Mengajak masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pola hidup sehat berkembang di Indonesia.

Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macampenyakit. Tetapi juga harus mempraktikkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Di Indonesia khususnya, terdapat berbagai isu-isu terkini mengenai pola hidup dimulai dari pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga,

makan dan tidur yang cukup. Berbalik dengan itu, yaitu pola hidup tidak sehat yang mana didapat dari mereka yang tidak memperhatikan keadaan tubuhnya, makan yang tidak seimbang dengan aktivitasnya merupakan salah satu contoh dari pola hidup tidak sehat, ditambah lagi dengan jarang olahraga yang dapat memicu obesitas.

KEGIATAN YANG INGIN DICAPAI

1. Pencegahan terhadap pola hidup yang tidak sehat seperti: merokok, alcohol maupun obat-obatan
2. Pemantauan kesehatan dalam pola hidup sehat
3. Peningkatan Pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat dan kebersihan diri .

MANFAAT POLA HIDUP SEHAT YANG TELAH DICAPAI

Manfaat pola hidup sehat yang dapat dirasakan, diantaranya :

- **Tidur Lebih Berkualitas**

Tidur yang berkualitas merupakan hal pertama untuk memulai pola hidup sehat. Tidur yang berkualitas membuat badan menjadi terasa lebih segar, sehat, dan bertenaga untuk menjalankan aktifitas sehari-hari. Istirahat yang cukup secara rutin akan mempengaruhi sistem peredaran darah dan juga fisik.

- **Hidup Menjadi Lebih Sehat**

Dengan menerapkan pola hidup sehat, maka secara otomatis akan banyak dampak positif yang akan dirasakan pada tubuh, karena makanan dan minuman yang sehat serta menghindari berbagai kebiasaan negatif, seperti merokok, begadang, dan sebagainya akan meningkatkan level kesehatan.

- **Hidup Lebih Seimbang**

Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara otomatis akan membuat hidup menjadi lebih seimbang, dimana Anda akan mempertimbangkan berbagai makanan dan minuman yang akan

dikonsumsi atau tindakan yang akan dilakukan dengan dampak kesehatan yang akan dirasakan dimasa depan. Jadi, dengan sendirinya hidup akan jauh lebih teratur dan berada dalam jalur yang seimbang antara kesenangan dan kesehatan.

➤ **Berpikir Lebih Positif**

Salah satu dari manfaat pola hidup sehat adalah saat tubuh sehat kita bisa berpikir positif, maka mood atau perasaan kita pun akan menjadi baik. Pada saat mood sedang drop, pikiran akan menjadi kacau dan juga akan menjadi lebih sensitif sehingga kurang maksimal dalam menjalankan aktifitas. Oleh sebab itu, dengan menjalankan pola hidup sehat, tentu saja nantinya akan membantu mood kembali naik sehingga pikiran juga akan menjadi positif dan akan memberikan keuntungan terhadap diri sendiri.

➤ **Mencegah Serangan Berbagai Penyakit**

Yang paling penting dari menerapkan pola hidup sehat

adalah untuk mencegah berbagai macam penyakit yang dapat menyerang tubuh. Hidup sehat harus dilakukan dengan memperhatikan pola makan, lingkungan dan berbagai hal lain yang dapat mempengaruhi kesehatan. Menjalankan pola hidup sehat secara rutin, maka secara langsung kesehatan juga akan dapat terjaga dengan baik.

➤ **Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Dengan tubuh yang sehat, maka akan membuat tubuh menjadi lebih berstamina dan bersemangat dalam menjalankan aktivitas. Tubuh yang sehat akan terpancar dari aura wajahnya, karena itu secara otomatis akan menambah rasa percaya diri baik saat harus berada ditengah-tengah keluarga ataupun ketika berhadapan dengan rekan kerja, ataupun dengan orang-orang dilingkungan sekitar.

➤ **Penampilan Lebih Segar dan Menarik**

Menjalani pola hidup yang sehat akan membantu seseorang untuk

memiliki penampilan yang lebih segar. Pola makan terjaga dengan baik, menjaga kebersihan lingkungan, rutin berolahraga akan menjaga penampilan alami dan menarik. Apabila setiap orang menerapkan pola hidup sehat secara teratur, makan bisa dipastikan bahwa setiap orang bisa merasakan manfaat dari pola hidup sehat. Maka dari itu, mulailah untuk menerapkan pola hidup sehat dari sekarang.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: pendudukan dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang rawat gabung, memberikan pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat, memberikan reward bagi masyarakat, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan, memberikan reward kepada kader atau pun tokoh masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada

masyarakat di Desa Tanjung Gusta. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat akan semakin lancar bila cepat dilakukan. Hal ini dimungkinkan dengan adanya penerapan pola hidup sehat maka masyarakat akan mendapat menambahnya kualitas kesehatan dan terjaganya kebersihan, meminimalkan tertular penyakit dan merasa lebih nyaman.

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat. Awalnya Kegiatan Bakti Perawat pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat di Desa Tanjung Gusta sempat di tolak beberapa masyarakat untuk hadir namun dengan adanya kerjasama dengan bidan, perawat dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak masyarakat datang dalam penyuluhan tersebut. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai pola hidup sehat. Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada perawat seputar pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Irianto, Kus, dan Kusno Waluyo. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya

Anonim. 2015. Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Para Ahli. Diambil dari: <http://www.pengertianmu.com/2015/02/pengertian-pola-hidup-sehat-menurut.html>

Republika. 2014. Akibat Rokok, Pola Hidup Sehat Indonesia Terendah di Asia. Diambil dari: <http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/14/10/22/nducyu-akibat-rokok-pola-hidup-sehat-indonesia-terburuk-di-asia>

Republika. 2015. Social Jetlag Tingkatkan Risiko Obesitas dan Diabetes. Diambil dari: <http://www.republika.co.id/berita/video/gaya-hidup-video/15/01/22/nil7oz-emsosial-jetlagem-tingkatkan-risiko-obesitas-dan-diabetes>

Merdeka.com. 2012. 11 Penyakit Akibat Gaya Hidup Tak Sehat. Diambil dari: <http://www.merdeka.com/sehat/11-penyakit-akibat-gaya-hidup-tak-sehat.html>