

## **MASYARAKAT SEHAT DI DESA JOMBOR**

### **HEALTHY COMMUNITY IN JOMBOR VILLAGE**

Yulia R<sup>1</sup>, Galih DP<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas PGRI Semarang

[yuliaratimiasih@upgris.ac.id](mailto:yuliaratimiasih@upgris.ac.id), [galihdwipradifta@gmail.ac.id](mailto:galihdwipradifta@gmail.ac.id)

#### **Abstrak**

Desa Jombor di Kabupaten Semarang merupakan salah satu dari sekian banyak desa yang terletak di daerah Kabupaten Semarang. Dengan pekerjaan yang beraneka ragam dari pertanian, industri maupun sipil. Sehingga, kegiatan olahraga atau kepedulian kesehatan yang rendah sehingga berpotensi menurunkan tingkat kesehatan masyarakat. Pendampingan dari Tim PKM UPGRIS menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan drill, disamping itu berupa pendampingan Gizi dan Posyandu untuk balita, edukasi cutabe (cuci tangan bersih) bagi usia dini untuk menerapkan kepedulian kesehatan, Peningkatan kesehatan dan kebugaran seseorang melalui senam aerobik. Sehingga, dari pendampingan tersebut mampu memberikan minat kepada masyarakat bahwa kesehatan perlu di lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci : Posyandu, Cutabe, Senam, Desa Jombor**

#### **Abstract**

Jombor Village in Semarang Regency is one of the many villages located in the Semarang Regency area. With a variety of jobs from agriculture, industry and civil. Thus, sports activities or low health care so that the potential to reduce the level of public health. Assistance from UPGRIS PKM Team uses lecture, demonstration and drill methods, besides providing nutrition and Posyandu for toddlers, cutabe education (clean hand washing) for young people to implement health care, improve health and fitness through aerobics. So, from this assistance can give the community interest that health needs to be done in everyday life.

**Keywords: Posyandu, Cutabe, Gymnastics, Jombor Village**

#### **1. PENDAHULUAN**

Kegiatan di masyarakat beraneka ragam, ditinjau dari pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Dari pekerjaan pertanian, pekerjaan di industri, tenaga sipil maupun pekerjaan usaha lainnya. Sehingga, pekerjaan dan kegiatan tersebut mampu mengurangi kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik. Disamping itupula kegiatan yang dilakukan juga mampu menurunkan tingkat kewaspadaan terhadap kesehatan.

Asupan gizi seimbang adalah salah satu faktor penting yang berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. Sekadar memenuhi rasa lapar, tidaklah cukup. Saat mengonsumsi makanan, gizi seimbang haruslah diperhatikan. Asupan gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia (Djoko Pekik Irianto, 2007: 23).

Kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan. Posyandu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Jadi, Posyandu merupakan kegiatan swadaya dari masyarakat di bidang kesehatan dengan penanggung jawab kepala desa. Pelayanan kesehatan terpadu (yandu) adalah suatu bentuk keterpaduan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di suatu wilayah kerja Puskesmas. (A.A. Gde Muninjaya, 2002:169).

Tentang pola hidup sehat yang paling mudah dan paling awal di tetapkan, yaitu cuci tangan. Anak usia dasar yaitu SD adalah target utama dalam pembentukan pola hidup sehat.Usia dini perlu adanya menambah kesadaran anak usia dasar tentang kehidupan yang sehat. Karena kebersihan tangan adalah

hal utama yang mendukung kesehatan keseluruhan.

Tidak hanya asupan gizi, cuci tangan maupun bentuk kesehatan yang lainnya, olahraga perlu diadakan untuk keseimbangan dalam kehidupan. Seperti halnya senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10).

Senam aerobik ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus. Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

### **2. METODE**

Sasaran utama kegiatan ini adalah karang taruna Desa Jombor kecamatan tuntang kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang Kesehatan Masyarakat. Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanyajawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar Masyarakat sehat di Desa Jombor Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang adalah sebagai berikut:

- 1) Pada awal dan akhir pengabdian diadakan tanya jawab oleh tim pengabdian.
- 2) Materi pengetahuan teori tentang asupan gizi, posyandu, cuci tangan bersih, kewaspadaan kesehatan dan senam aerobik dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam bidangnya.
- 3) Materi praktek yang diberikan adalah asupan gizi dan posyandu yang di berikan oleh pihak yang dibidangnya, Melakukan cuci tangan bersih dengan bersama-sama dan ketrampilan tentang senam aerobik.

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanyajawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar Masyarakat sehat di Desa Jombor Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang adalah sebagai berikut:

- 1) Pada awal dan akhir pengabdian diadakan tanya jawab oleh tim pengabdian.
- 2) Materi pengetahuan teori tentang asupan gizi, posyandu, cuci tangan bersih, kewaspadaan kesehatan dan senam aerobik dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam bidangnya.
- 3) Materi praktek yang diberikan adalah asupan gizi dan posyandu yang di berikan oleh pihak yang dibidangnya, Melakukan cuci tangan bersih dengan bersama-sama dan ketrampilan tentang senam aerobik.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada program kerja dan target tim PKM hingga saat ini pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program.

Pendampingan peduli gizi dan posyandu untuk balita. Posyandu Balita merupakan kegiatan membantu penimbangan berat badan, tinggi badan dan pemberian vitamin A. Banyak anak-anak dari berbagai usia mulai usia 2 bulan hingga 5 tahun yang mengikuti posyandu balita. Program PKM yang membantu dalam pendampingan peduli gizi dan posyandu untuk balita terlaksana dengan baik. Posyandu dilakukan di setiap dusun yang ada didesa jombor dengan jadwal yang berbeda.

Edukasi cutabe (cuci tangan bersih) bagi usia dini untuk menerapkan kepedulian kesehatan. Cutabe ditujukan untuk anak-anak SD/MI Desa Jombor yang bertujuan untuk menerapkan hidup bersih mulai sejak dini. Anak-anak diajarkan langkah-langkah cuci tangan dengan benar dengan bernyanyi agar mudah diingat.

Peningkatan kesehatan melalui penyuluhan dan apotik hidup. Masyarakat kurang mempedulikan kesehatan diri dari penyakit-penyakit yang timbul di kalangan masyarakat. Dari konsumsi makanan yang instan dan pola makan yang tidak sesuai dengan asupan gizi yang baik. Penyakit kanker yang terkadang tidak dihiraukan oleh masyarakat dan konsumsi makanan maupun rempah-rempah yang tidak diperhatikan. Program PKM yang membantu dalam pendampingan penyuluhan kanker dan pembuatan apotik hidup dalam memanfaatkan lahan kosong milik desa. Hasil yang didapat masyarakat menjadi sadar akan kesehatan. Dengan diadakannya apotik hidup masyarakat bisa lebih praktis mendapatkan bahan dapur atau rempah-rempah tanpa membeli dipasar.

Pendampingan ketrampilan olahraga senam aerobik. Permasalahan mitra antara lain senam aerobik merupakan senam yang sudah berkembang dikalangan masyarakat untuk kesehatan atau kebugaran pada sertiap kalangan anak, remaja maupun dewasa bahkan lansia. Tetapi, belum terlaksana di desa Jombor. Program PKM terkait dengan ketrampilan olahraga senam aerobik dengan melaksanakan pembimbingan di desa Jombor sudah terlaksana dengan baik sehingga mampu menjaga kesehatan dan pola hidup sehat.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1 Kesimpulan**

Pola hidup sehat perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan pada diri manusia. Asupan gizi maupun posyandu di berikan saat masih balita dan bentuk kesehatan seperti cuci tangan bersih perlu dibiasakan dari sejak dini. Kewaspadaan dari penyakit dan mengkonsumsi rempah-rempah untuk kesehatan. Kemudian, melakukan olahraga untuk kebugaran jasmani perlu diperhatikan sebagai bentuk menjaga pola hidup sehat. Setelah melaksanakan PKM, masyarakat desa Jombor lebih memahami dan melaksanakan kegiatan yang mampu menunjang kesehatan diri sebagai masyarakat sehat.

##### **4.2 Saran**

Bertambahnya perhatian dari pemerintahan setempat terhadap kesehatan masyarakat dan Bagi warga untuk selalu menjaga dan melaksanakan kegiatan yang mampu menunjang pola hidup sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] A.A. Gde Muninjaya. 2002. Mananjemen Buku Kesehatan. Jakarta : Buku Kedokteran
- [2] Dinata, Marta. 2007. Dasar-Dasar mengajar Sepakbola. Jakarta : Cerdas Jaya
- [3] Irianto, Djoko Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- [4] Irianto, Djoko Pekik. 2007. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.