



Sevaka

Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat

VOLUME 2 NO. 2 MEI 2024



SEVAKA

HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT

VOLUME 2 NO. 2 MEI 2024

FOKUS DAN RUANG LINGKUP JURNAL

Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat dengan e-ISSN : [3030-8836](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka), p-ISSN : [3030-8844](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Februari, Mei, Agustus dan November**.

Artikel-artikel yang dipublikasikan di Pusat Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** meliputi hasil-hasil penelitian ilmiah asli (prioritas utama), artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas), atau komentar atau kritik terhadap tulisan yang ada. Pusat Publikasi Hasil Penelitian menerima manuskrip atau artikel dalam bidang keilmuan riset Ilmu Kesehatan Umum. dari berbagai kalangan akademisi dan peneliti baik nasional maupun internasional.

Artikel-artikel yang dimuat di jurnal adalah artikel yang telah melalui proses penelaahan oleh Mitra Bebestari (*peer-reviewers*). Pusat Publikasi Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** hanya menerima artikel-artikel yang berasal dari hasil-hasil penelitian asli (prioritas utama), dan artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas). Keputusan diterima atau tidaknya suatu artikel ilmiah di jurnal ini menjadi hak dari Dewan Penyunting berdasarkan atas rekomendasi dari Mitra Bebestari.

INFORMASI INDEKSASI JURNAL

Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat dengan e-ISSN : 3030-8836, p-ISSN : 3030-8844 <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka> adalah *peer-reviewed journal* yang rencana terindeks di beberapa pengindeks bereputasi, antara lain: *Google Scholar; Garuda Rujukan Digital (GARUDA), Directory of Open Access Journal (DOAJ)*.



GARUDA
GARBA RUJUKAN DIGITAL

**I^{WORLD}
of
JOURNALS**



Dimensions

ORCID
Connecting research and researchers



Crossref **doi**

SEVAKA

HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT

VOLUME 2 NO. 2 MEI 2024

PENANGGUNG JAWAB

Balqis Nurmauli Damanik, SKM., MKM Kepala LPPM STIKes Columbia Asia

TIM EDITOR

Ainnur Rahmanti, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Dwi Mulianda, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Diana Dayaningsih, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Ns. Mohammad Fatkhul Mubin, M.Kep., Sp.Kep.J Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Suhartini Ismail, Skp., MNS., Ph.D ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Indonesia

Dr. Untung Sujianto., S.Kp., M.Kep. ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Dr. Rr.Sri Endang Pudjiastuti, SKM., MNS , Program Studi keperawatan Terapan, Poltekkes

Kemenkes Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

REVIEWER

Yulia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Triana Arisdiani, M.Kep., Sp.Kep.MB Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Ratna Muliawati,S.KM., M.Kes (Epid) Program Studi kesehatan masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

Ns. Eka Malfasari, M.Kep., Sp.Kep. J Program Studi profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Payung Negeri, Riau, Indonesia

Novi Indrayati, M.Kep Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

Diterbitkan Oleh:

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Columbia Asia Medan

Jl. Sei Batang Hari No.58, Babura Sunggal, Kec. Medan Sunggal,

Kota Medan, Sumatera Utara 20112

SEVAKA
HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT
VOLUME 2 NO. 2 MEI 2024

KATA PENGANTAR

Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat dengan e-ISSN : [3030-8836](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka), p-ISSN : [3030-8844](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Februari, Mei, Agustus dan November**.

Pusat Publikasi Hasil **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerbitkan satu-satunya makalah yang secara ketat mengikuti pedoman dan template untuk persiapan naskah. Semua manuskrip yang dikirimkan akan melalui proses peer review double-blind. Makalah tersebut dibaca oleh anggota redaksi (sesuai bidang spesialisasi) dan akan disaring oleh Redaktur Pelaksana untuk memenuhi kriteria yang diperlukan untuk publikasi. Naskah akan dikirim ke dua reviewer berdasarkan pengalaman historis mereka dalam mereview naskah atau berdasarkan bidang spesialisasi mereka. Pusat Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** telah meninjau formulir untuk menjaga item yang sama ditinjau oleh dua pengulas. Kemudian dewan redaksi membuat keputusan atas komentar atau saran pengulas.

Reviewer memberikan penilaian atas orisinalitas, kejelasan penyajian, kontribusi pada bidang/ilmu pengetahuan. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian (research article), artikel telaah/studi literatur (review article/literature review), laporan kasus (case report) dan artikel konsep atau kebijakan (concept/policy article), di semua bidang keilmuan rumpun Ilmu Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. Artikel yang akan dimuat merupakan karya yang orisinal dan belum pernah dipublikasikan. Artikel yang masuk akan direview oleh tim reviewer yang berasal dari internal maupun eksternal.

Dewan Penyunting akan berusaha terus meningkatkan mutu jurnal sehingga dapat menjadi salah satu acuan yang cukup penting dalam perkembangan ilmu. Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mitra bestari bersama para anggota Dewan Penyunting dan seluruh pihak yang terlibat dalam penerbitan jurnal ini.

Salam,

Ketua Penyunting

SEVAKA
HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT
VOLUME 2 NO. 2 MEI 2024

DAFTAR ISI

Fokus Dan Ruang Lingkup Jurnal	I
Tim Editor	II
Kata Pengantar	III
Daftar Isi	IV
Edukasi Gerkasa-Lasakit (Gerakan Lansia Sehat Sadar Penyakit) Romauli E.G. Siallagan	Hal 43-50
Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambi Rejo Athira Demitri, Agnes Sry Vera Nababan, Yulita Yulita, Rosalinda Rosalinda, Mayumi Swardani	Hal 01-06
Revitalisasi Pos Baca Sebagai Upaya Mewujudkan Budaya Literasi Bagi Masyarakat Kelurahan Bandulan Kota Malang Richo Surya Pradana, Jefrianus Nakut	Hal 07-19
Pengenalan dan Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada Tingkat Remaja di MTSN 1 Medan Huwaina Af'idah, Ade Risma, Juhri Panjaitan, Nazli Ba'iah, Feby Ayu, Yasmin Novithaharah Suprianto	Hal 20-25
Penyuluhan dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun di UPT SDN 060831 Medan Yusuf Hanafiah, Agusdin Miranata Gea, Chani Iya Sianipar, Dwi Argita Tarigan	Hal 26-32
Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate Afina Muharani Syaftriani, Ani Rahmadhani Kaban, Maya Ardilla Siregar	Hal 33-42
Edukasi Etika Batuk yang Benar sebagai Upaya Preventif Penularan Tuberkulosis Yusuf Hanafiah, Linawati Togatorop, Yuni Siharnida Lubis	Hal 43-47
Karakteristik Kondisi Lingkungan Fisik Dan Praktik Pemberantasan Sarang Nyamuk Terhadap Kejadian Demam Berdarah Dengue di Kota Medan Vicky Arfeni Warongan	Hal 48-55

**Edukasi Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah
Di UPT SDN 060831**

Izmi Arisa Putri Lubis, Athira Demitri, Balqis Nurmauli Damanik,
Intan Fadilah Hasanah, Juwita Diah Indriyani

Hal 56-61

Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambu Rejo

Athira Demitri¹, Agnes Sry Vera Nababan², Yulita Yulita³, Rosalinda Rosalinda⁴, Mayumi Swardani⁵

¹⁻⁵ Institut Kesehatan Helvetia Medan

Korespondensi penulis: athira.demitri@gmail.com

Article History:

Received: April 26, 2024

Accepted: Mei 06, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: *alanced, nutrition, Covid-19, adults.*

Abstract: *The increasing Covid-19 pandemic has resulted in a world health crisis. The Covid-19 virus can attack various age groups, starting from babies, toddlers, children, elementary school children, adults and even those who are very vulnerable, namely the elderly and elderly. The World Health Organization (WHO) has recommended a balanced nutritional menu during childhood. covid-19 pandemic. This means that every food menu must include complete nutrition, including macronutrients such as carbohydrates, protein, fat, as well as micronutrients from vitamins and minerals. Therefore, it is necessary to provide education through counseling about balanced nutrition for adults during the Covid-19 pandemic. This activity will be carried out on March 25 2022 in V-A Hamlet, Sambu Rejo Village, Binjai District. This extension targets 30 hamlet communities. The activity organizer started the education by explaining about balanced nutrition, Covid-19, and sources of nutrients that can be consumed during the Covid-19 pandemic to increase immunity and recovery. The activity organizer provided counseling for approximately 60 minutes and continued with a question and answer session. In this session, 5 people asked questions and discussed their experiences in consuming certain sources of nutrients during the Covid-19 pandemic.*

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia. Virus Covid-19 dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, anak sekolah dasar, orang dewasa bahkan yang sangat rentan yaitu golongan lanjut pralansia dan lansia. *World Health Organization* (WHO) telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Artinya, di setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Maka dari itu, diperlukan pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang gizi seimbang bagi orang dewasa di masa pandemi covid-19. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 25 Maret 2022 di Dusun V-A Desa Sambu Rejo Kecamatan Binjai. Penyuluhan ini memiliki sasaran 30 masyarakat dusun. Pelaksana kegiatan memulai penyuluhan dengan menjelaskan tentang gizi seimbang, covid-19, dan sumber zat gizi yang dapat dikonsumsi selama masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas dan pemulihan. Pelaksana kegiatan memberikan penyuluhan selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 masyarakat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sumber zat gizi tertentu di saat pandemi covid-19.

Kata Kunci : Gizi seimbang, Covid-19, Orang dewasa.

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, sosial-budaya dan pendidikan. Pola makan seimbang adalah kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan semua zat gizi, seperti zat tenaga (karbohidrat dan lemak), zat pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan

* Athira Demitri athira.demitri@gmail.com

2

mineral). Pola makan seimbang haruslah bervariasi dan seimbang dari kuantitas maupun kualitas makanan itu sendiri. Bervariasi yang dimaksud yaitu di dalam porsi makanan ada semua zat gizi dan kuantitasnya seimbang, sehingga tidak ada satu jenis zat gizi yang berlebihan dalam porsi makanan (1).

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia. Virus Covid-19 dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, anak sekolah dasar, orang dewasa bahkan yang sangat rentan yaitu golongan lanjut pralansia dan lansia. Penyebaran virus ini sangat sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dan sebagainya. Untuk mencegah penyebaran virus ini diperlukan asupan gizi seimbang untuk meningkatkan sistem imun yang kuat.

Penyebaran pandemi COVID-19 di Indonesia telah memberikan dampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Meningkatnya jumlah korban serta kerugian ekonomi seiring dengan meluasnya cakupan wilayah terdampak menjadi dasar ditetapkannya Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-alam Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional. Berdasarkan data dari Pusdatin Kemenkes RI per Tanggal 14 Maret 2021 menyebutkan bahwa total kasus terkonfirmasi sekitar 1,4 juta dan korban meninggal dunia sebesar 38.426 orang.

World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Artinya, di setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), harus fokus pada asupan protein (6). Selain itu, saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari asupan gizi yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh seseorang pada masa pandemi covid-19 (7).

Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat, agar terlindungi dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan infeksi (5).

Kecukupan gizi, terutama dari vitamin dan mineral, sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan

sumber terbaik berbagai vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral ini berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas. Imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan infeksi covid-19 (5).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemi covid-19 di dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

1. Tahap persiapan

Sebelum penyuluhan dilakukan, panitia pelaksana mengumpulkan masyarakat Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai, dibantu oleh kepala dusun dan kepala desa, dan peralatan yang dibutuhkan saat melakukan penyuluhan. Setelah selesai dipersiapkan, maka pelaksana kegiatan (dosen) dapat memulai penyuluhan tentang gizi seimbang pada masa covid-19 mulai pukul 09.30 WIB.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada pukul 09.30-11.20 WIB. Pelaksana kegiatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kedatangannya kepada masyarakat Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai. Setelah memperkenalkan diri, pelaksana kegiatan memulai penyuluhan dengan menjelaskan tentang gizi seimbang, covid-19, dan sumber zat gizi yang dapat dikonsumsi selama masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas dan pemulihan. Pelaksana kegiatan memberikan penyuluhan selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 masyarakat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sumber zat gizi tertentu di saat pandemi covid-19. Setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemi covid-19 di Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai dilakukan melalui metode ceramah dengan bantuan *leaflet* dan video tentang gizi seimbang. Seluruh masyarakat tertarik sekali dalam memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan.

Setelah selesai melaksanakan penyuluhan, dosen membuka sesi tanya jawab kepada masyarakat, dan mereka juga menyampaikan argumen juga pengalaman yang mereka rasakan dalam membentuk kebiasaan makan yang baik selama pandemi covid-19. Mereka sangat antusias dalam memperoleh pengetahuan dan informasi baru tentang gizi seimbang yang wajib diterapkan selama masa pandemi ini.

Hasil dan luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menerapkan kebiasaan makan yang baik, dengan menerapkan gizi seimbang, yang dapat mencegah dari penyakit infeksi, khususnya covid-19 di masa pandemi, dan walaupun terinfeksi, dapat segera mengalami pemulihan, tanpa adanya komplikasi.

Manfaat yang dicapai (*Outcome*)

Manfaat yang dicapai setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat tentang penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa di Dusun V-A, Desa Sambu Rejo, Kecamatan Binjai, masyarakat memahami bahwa pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang menjadi keharusan di saat pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas.

Penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari di masa pandemi covid-19 juga dirasakan bagi masyarakat yang memiliki penyakit komorbiditas karena dapat memberikan perlindungan ekstra dengan peningkatan imunitas dan juga mencegah terjadinya penyakit infeksi tersebut. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa gizi seimbang sangat berperan penting dalam mencegah terjadinya covid-19.

Faktor Penghambat

- a. Adanya keterbatasan waktu dikarenakan masyarakat memiliki kegiatan lain.
- b. Tidak ada kehadiran dari kepala desa ataupun kepala dusun, sehingga informasi yang disampaikan masih terbatas.

Faktor Pendukung

- a. Antusiasme dan minat yang tinggi dari masyarakat.
- b. Masyarakat sangat informatif dalam menyampaikan argumen atau pengalaman yang mereka alami selama pandemi covid-19, khususnya dalam penerapan makan yang baik dan bergizi seimbang.
- c. Dukungan dari pihak desa dalam menyediakan fasilitas dan mengumpulkan masyarakat, sehingga pengabdian ini terlaksana dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemi covid-19 di dusun V-A Desa Sambu Rejo berlangsung dengan lancar. Masyarakat Dusun V-A Desa Sambu Rejo sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

SARAN

Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan. Kegiatan edukasi ini merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19, khususnya di tingkat keluarga atau kelompok masyarakat, sehingga mereka diharapkan dapat menerapkan pola makan yang bergizi dan seimbang untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Demetri. Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. *USU*. 2015;1(2):2.
2. Rothan, H.A. dan Byrareddy S. The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak. *Journal of Autoimmunity*. 2020;109(102433):18–2.
3. Ren L-L, Wang Y-M, Wu Z-Q, Xiang Z-C, Guo L, Xu T et al. Identification of a Novel Coronavirus Causing Severe Pneumonia in Human: A Descriptive study. *Chinese Medical Journal*; published online February 11. DOI:10.1097/CM9.0000000000000722. 2020;
4. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y et al. Clinical Features of Patients Infected With 2019 Novel Corona Virus in Wuhan, China *The Lancet*. 2020;395(10223):497–506.
5. Kemenkes RI. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. 2020;
6. Umar, S.A. D. Penyuluhan Gizi “Cukupi Asupan Sayur dan Buah untuk Pola Makan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19”. Jakarta: Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. 2021;
7. Mahardini. Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19.2020;Availablefrom: <https://health.kompas.com/read/2020/04/17/060600768/panduan-pola-makan-bergizi-dan-seimbang-selama-pandemi-covid-19?page=all>
8. Permenkes (Peraturan Menteri Kesehatan) RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014;

6

9. Kemenkes RI. Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang. 2019; Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022.

10. Aisyah, I.S, Dkk. Gizi Kesehatan. Padang: Global Eksekutif Teknologi. 2022;
Lampiran 1. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Berupa Foto



Gambar 1. Pelaksana kegiatan sedang memberikan penyuluhan obesitas



Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan masyarakat



Gambar 3. Foto bersama dengan masyarakat Dusun V-A Desa Sambi Rejo setelah selesai penyuluhan



Revitalisasi Pos Baca Sebagai Upaya Mewujudkan Budaya Literasi Bagi Masyarakat Kelurahan Bandulan Kota Malang

Revitalization Of The Reading Post As An Effort To Create A Literacy Culture For The Community Of Bandulan Village, Malang City

Richo Surya Pradana^{1*}, Jefrianus Nakut²

¹⁻²Universitas Merdeka, Malang

Korespondensi penulis: richo.pradana@unmer.ac.id

Article History:

Received: April 06, 2024

Accepted: Mei 07, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: Revitalization, Reading Post, Literacy Culture, Community

Abstract: *The aim of this service activity is to improve the community's ability to manage reading parks and create a culture of literacy in the community, especially early childhood. The implementation of this revitalization program involved a service team consisting of 20 students in collaboration with Karang Taruna in RT 04/RW 02, Bandulan Village, which had 25 members. Implementation of community service activities is carried out in four stages, including: (1) Location survey stage, the service team has received a recommendation from the sub-district regarding the existence of a reading post which has been neglected for a long time, approximately 3 years; (2) In the planning stage, the service team prepares plans starting from cleaning the reading post, followed by replacing the tiered iron shelves for bookshelves, painting the reading post, making wall shelves for folding tables, sorting and adding to the book collection at the reading post, adding inventory in the form of stationery, blackboards, wall clocks, fans, folding tables, trash cans and doormats; (3) In the implementation phase there are several activities, including: a) Cleaning the reading post; b) Painting reading posts; c) Installation of bookshelves and arrangement of inventory and book collections; d) Manufacture and installation of wall shelves; e) Carpet installation; f) Implementation of tutoring; g) Socialization of reading post management. The enthusiasm of the community and Karang Taruna who attended the socialization that had been carried out, so that the reading post could function again after a 3 year hiatus.*

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pengelolaan taman baca dan mewujudkan budaya literasi pada masyarakat terutama anak usia dini. Dalam pelaksanaan program revitalisasi ini melibatkan tim pengabdian yang berjumlah 20 mahasiswa bekerja sama dengan Karang Taruna yang ada di RT 04/RW 02 Kelurahan Bandulan yang beranggotakan 25 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam empat tahap, antara lain : (1) Tahap survei lokasi, tim pengabdian sudah mendapat rekomendasi dari kelurahan tentang adanya pos baca yang sudah cukup lama terbengkalai kurang lebih 3 tahun; (2) Tahap perencanaan, tim pengabdian menyusun perencanaan yang dilakukan mulai dari pembersihan pos baca, dilanjutkan dengan, penggantian rak besi bersusun untuk rak buku, pengecatan pos baca pembuatan rak dinding untuk tempat meja lipat, penyortiran dan penambahan koleksi buku di pos baca, penambahan inventaris berupa alat tulis, papan tulis, jam dinding, kipas angin, meja lipat, tempat sampah dan keset; (3) Tahap pelaksanaan terdapat beberapa kegiatan antara lain : a) Bersih-bersih pos baca; b) Pengecatan pos baca; c) Pemasangan rak buku serta penataan inventaris dan koleksi buku; d) Pembuatan dan pemasangan rak dinding; e) Pemasangan karpet; f) Pelaksanaan bimbingan belajar; g) Sosialisasi tata kelola pos baca. Antusias masyarakat dan Karang Taruna yang menghadiri sosialisasi yang telah dilaksanakan, sehingga pos baca dapat berfungsi kembali setelah 3 tahun vakum.

Kata Kunci: Revitalisasi, Pos Baca, Budaya literasi, Masyarakat

*Richo Surya Pradana, richo.pradana@unmer.ac.id

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bagian dari sistem Pendidikan Tinggi yang menempatkan mahasiswa diluar kampus agar mahasiswa hidup bersama masyarakat untuk membantu dan mendampingi serta memanfaatkan potensi sumber daya alam lokal yang ada. KKN Reguler Pagi Universitas Merdeka Malang dilakukan oleh mahasiswa semester VI dimana diharapkan mereka dapat mengatasi permasalahan masyarakat dalam kurun waktu tertentu. Kegiatan KKN Universitas Merdeka Malang merupakan salah satu kegiatan dengan pelaksanaan yang melakukan proses perencanaan sekaligus aksi program pendampingan masyarakat baik pada aspek ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan agama maupun teknologi tepat guna secara terpadu.

Kota Malang merupakan salah satu kota di Jawa Timur yang mempunyai kepadatan penduduk yang cukup tinggi dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan kotannya yang relatif cepat. Oleh karena itu, Pemerintah Kota Malang membuat program yang komprehensif seperti konsep tematik di setiap wilayah kota Malang. Konsep tematik adalah salah satu tahapan yang konseptual kepedulian terhadap kebutuhan masyarakat dan konsep tematik ini membutuhkan keterlibatan masyarakat terutama di Kelurahan Bandulan.

Pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Bandulan yang ditujuk LPPM Universitas Merdeka Malang sebagai tempat pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata dengan 20 mahasiswa yang terlibat dari berbagai fakultas dan program studi yang berbeda. Selain itu, Kelurahan Bandulan merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Sukun, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Sebagaimana besar masyarakat Kelurahan Bandulan berprofesi sebagai buruh pabrik, pedagang, dan pekerja bangunan. Masyarakat yang heterogen di Kelurahan Bandulan juga mempunyai latar belakang pendidikan yang beragam. baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pengelolaan taman baca dan mewujudkan budaya literasi pada masyarakat terutama anak usia dini. Dengan dilakukannya revitalisasi pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan diharapkan pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan dapat berfungsi dan memegang peran kembali sebagai sumber belajar serta sebagai sumber informasi bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari jurnal oleh Winoto dan Sukaesih (2019) bahwa dengan dilakukannya pemberdayaan masyarakat dan penyediaan koleksi bacaan yang sesuai, pemanfaatan perpustakaan desa dan TBM oleh masyarakat sekitarnya, khususnya anak-anak, mendapat respon yang positif. Hal ini terlihat dengan semakin banyaknya masyarakat yang datang ke perpustakaan, khususnya anak-anak, baik untuk membaca buku maupun untuk meminjam

dibawa pulang ke rumah (Winoto & Sukaesih, 2019).

Melalui data yang diperoleh langsung dari masyarakat Kelurahan Bandulan, tepatnya di RT 04/RW 02, dapat diketahui bahwa warga RT 04/RW 02 Kelurahan Bandulan masih terdapat masyarakat yang kurang peduli terhadap literasi. RT 04/RW 02 Kelurahan Bandulan juga memiliki pos baca yang sudah lama terbengkalai, kurang lebih 3 tahun. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman dan kemampuan tata kelola pos baca serta kurangnya kepedulian masyarakat akan literasi. Budaya literasi dapat mempengaruhi kualitas masyarakat tanpa perlu mengenyam pendidikan. Hal ini sejalan dengan solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian yakni melakukan revitalisasi taman bacaan masyarakat (TBM), yaitu pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia revitalisasi adalah proses, perbuatan menghidupkan atau menggiatkan kembali. Sedangkan taman bacaan masyarakat (TBM), menurut Buku Pedoman Penyelenggaraan Taman Bacaan Masyarakat (2006) (dalam Saepudin & Mentari, 2016) adalah sebuah tempat atau wadah yang didirikan dan dikelola, baik oleh masyarakat maupun pemerintah untuk memberikan akses layanan bahan bacaan kepada masyarakat sekitar sebagai sarana pembelajaran seumur hidup dalam rangka peningkatan kualitas hidup masyarakat di sekitar TBM.

Berdasarkan pada hasil observasi tersebut, tim pengabdian bermaksud untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya di Kelurahan Bandulan Kota Malang berupa revitalisasi pos baca sebagai upaya mewujudkan budaya literasi bagi masyarakat Kelurahan Bandulan Kota Malang. Hal ini dikarenakan budaya membaca harus terus dikembangkan mengingat bahwa melalui membaca maka kualitas pendidikan yang tinggi dapat tercipta. Semua elemen harus saling bantu-membantu agar kebiasaan membaca ini menjadi suatu kebutuhan baik di tingkat keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

METODE

Dalam pelaksanaan program revitalisasi ini melibatkan tim pengabdian yang berjumlah 20 mahasiswa bekerja sama dengan Karang Taruna yang ada di RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan yang beranggotakan 25 orang. Metode yang dilakukan guna mencapai target sasaran dalam program pengabdian ini yakni, (1) Sosialisasi yang menurut Hartika (2016) merupakan penyebaran informasi (program, peraturan, kebijakan) dari satu pihak (pemilik program) ke pihak lain (masyarakat umum) dan proses pemberdayaan, yang mana diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran kritis, menumbuhkan perubahan sikap, dan perilaku masyarakat. Maka dari itu, kegiatan sosialisasi dilakukan pada warga RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan sebagai tahap awal untuk proses pemberdayaan masyarakat dalam

menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap tata pengelolaan pos baca; (2) Pendampingan yang dilakukan untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat dalam rangka revitalisasi pos baca di RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan. Revitalisasi pos baca ini dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada di lokasi pengabdian dengan memperbaiki fasilitas yang ada di dalam pos baca.

Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat di lapangan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

1. Tahap Survei Lokasi dilakukan untuk mengetahui kondisi lapangan dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat RT 04/RW 02 Kelurahan Bandulan.
2. Tahap perencanaan bertujuan untuk menyusun program kegiatan revitalisasi yang akan dilakukan selama pengabdian berlangsung.
3. Tahap Pelaksanaan bertujuan mengimplementasikan hasil dari perencanaan dan program kegiatan revitalisasi yang telah dibuat.
4. Tahap Evaluasi merupakan tahap terakhir dari kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang dimana bertujuan untuk meninjau kembali program kerja yang telah dilaksanakan kemudian ditindaklanjuti hasil evaluasi tersebut dan untuk melihat dampak kepada masyarakat dari program kerja yang dilaksanakan.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam empat tahap, antara lain : (1) Tahap survei lokasi, merupakan tahap awal dalam menentukan program kerja yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini, tim pengabdi melakukan survei ke lokasi tersebut untuk mengetahui permasalahan apa yang sedang dialami dan apa saja yang dibutuhkan oleh masyarakat. Pada tahap survei ini, kelompok langsung menuju kepada warga RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan, hal ini dilakukan karena tim pengabdi sudah mendapat rekomendasi dari kelurahan tentang adanya pos baca yang sudah cukup lama terbengkalai kurang lebih 3 tahun. Tim pengabdi melakukan survei langsung ke tempat pengabdian disertai dengan dilakukannya pembukaan KKN dan bertemu langsung dengan ketua RT 04 RW 02 Kelurahan

Bandulan. Setelah dilakukan survei tim pengabdian menawarkan program revitalisasi pos baca guna menghidupkan kembali pos baca dan menarik perhatian warga sekitar tentang pentingnya literasi membaca.



Gambar 1. Pembukaan di Kelurahan Bandulan



Gambar 2. Tim Pengabdian survei lokasi



Gambar 3. Tim Pengabdian observasi lapangan

(2) Tahap perencanaan dimana setelah melakukan survei lokasi, pada tahap perencanaan tim pengabdian menentukan *rundown* harian dan *jobdesc* masing-masing anggota kelompok. Kemudian tim pengabdian mulai menyusun perencanaan yang dilakukan mulai dari pembersihan pos baca, dilanjutkan dengan, penggantian rak besi bersusun untuk rak buku, pengecatan pos baca pembuatan rak dinding untuk tempat meja lipat, penyortiran dan penambahan koleksi buku di pos baca, penambahan inventaris berupa alat tulis, papan tulis, jam dinding, kipas angin, meja lipat, tempat sampah dan keset. Untuk program pelaksanaan sosialisasi tata kelola pos baca, tim pengabdian merencanakan seiring berjalanya kegiatan revitalisasi pos baca.



Gambar 4. Rapat bersama DPL



Gambar 5. Rapat bersama tim pengabdian

(3) Tahap pelaksanaan terdapat beberapa kegiatan antara lain : (a) Bersih-bersih pos baca, setelah selesai melakukan tahap perencanaan, pada hari pertama tim pengabdian melakukan kegiatan bersih-bersih pada pos baca. Bersih-bersih dilakukan mulai dari memindahkan buku yang terdapat pada rak, mengeluarkan barang-barang yang ada di dalam pos, kemudian pembongkaran rak dan dilanjutkan dengan penyortiran buku yang masih layak digunakan. Kemudian tim pengabdian melakukan kegiatan sesuai *jobdesc* masing-masing yakni ada yang membersihkan bagian dalam pos yaitu pelepasan paku pada tembok dan pembersihan tembok dari sisa-sisa cat yang tidak rata dan ada yang melakukan penanaman

bunga hias. Proses bersih-bersih pos baca dilaksanakan selama 2 hari.



Gambar 6. Bersih-bersih pos baca



Gambar 7. Pernyortiran buku



Gambar 8. Penanaman bunga hias

b) Pengecatan pos baca yang diawali dengan pembelian cat dan plamir. setelah selesai membeli cat dilanjutkan dengan memplamir tembok tembok yang berlubang. setelah plamir selesai dilanjutkan dengan tahap pengecatan yang dilakukan dalam 3 tahap pengecatan. Mulai dari lapisan tipis untuk menutup bekas cat lama, kemudian setelah kering dilanjutkan tahap pengecatan kedua untuk pelapisan warna dan tahap ketiga finishing cat. Pelaksanaan pengecatan membutuhkan waktu kurang lebih 2 hari.



Gambar 9. Memplamir tembok pos baca



Gambar 10. Mengecat tembok pos baca



Gambar 11. Membersihkan lantai pos baca

c) Pemasangan rak buku serta penataan inventaris dan koleksi buku dilakukan setelah proses pengecatan selesai. Pemasangan rak dilakukan oleh tukang rak. Setelah rak terpasang dilanjutkan dengan pelabelan buku dan penataan buku pada rak buku yang baru. Setelah buku tersusun rapi dilanjutkan dengan pemasangan inventaris seperti pemasangan kipas angin, pemasangan papan tulis, poster dan pembuatan buku pengunjung tamu serta buku pendataan buku yang masuk.



Gambar 12. Pemasangan rak buku



Gambar 13. Pemasangan kipas angin



Gambar 14. Pemasangan poster



Gambar 15. Pelabelan koleksi buku

Pembuatan dan pemasangan rak dinding dengan memanfaatkan besi-besi dari sisa rak buku lama yang sudah tidak digunakan. Proses pertama yaitu pemotongan besi-besi sisa rak kemudian dilanjutkan dengan pengelasan besi-besi tersebut. Pembuatan rak dinding membutuhkan waktu sekitar 2 hari, setelah rak dinding jadi rak dinding dipasang di pos baca dan digunakan untuk meletakkan meja lipat kecil yang digunakan untuk anak-anak les baca pada sore hari.



Gambar 16. Pembuatan rak dinding



Gambar 17. Pengecatan rak dinding

e) Pemasangan karpet dilakukan setelah pos baca sudah siap untuk digunakan kembali. karpet yang digunakan yaitu karpet angka yang dapat juga memberikan edukasi kepada pengunjung serta juga dapat digunakan oleh anak-anak yang mengunjungi pos baca untuk bermain dan belajar secara bersama.



Gambar 18. Pemasangan karpet

f) Pelaksanaan bimbingan belajar dilaksanakan setelah pos baca sudah siap dan sudah layak untuk dijadikan tempat belajar anak-anak. Pelaksanaan bimbingan belajar ini dilakukan satu minggu tiga kali yakni pada hari senin, rabu, dan jumat pukul 16.30-17.30 wib. Sasaran dari pelaksanaan les baca yakni anak-anak usia dini agar mereka tertarik berkunjung ke pos baca. Dalam pelaksanaan les anak-anak yang sudah selesai melaksanakan les mereka akan diberikan jajan agar mereka tidak bosan ketika melakukan kegiatan bimbingan belajar.



Gambar 19. Bimbingan belajar di pos baca



Gambar 20. Anak yang mengikuti kegiatan bimbingan belajar

g) Sosialisasi tata kelola pos baca masyarakat dimana revitalisasi pos baca tidak hanya dilakukan dengan memperbaiki fasilitas yang ada di pos baca melainkan harus diimbangi dengan pemahaman tentang bagaimana cara melakukan tata pengelolaan taman bacaan masyarakat yang benar agar pos baca tetap dapat bertahan di era teknologi yang semakin berkembang pesat. Sosialisasi taman bacaan ini dilakukan guna menunjang keberhasilan revitalisasi yang diimbangi pengetahuan masyarakat tentang cara mengelola taman bacaan dan bagaimana cara agar pos baca tetap menarik di era yang digital ini. Bapak Dr. Ir. Djoko Andrijono, M.T. dari KA Perpustakaan Universitas Merdeka Malang, menjadi pemateri dalam pelaksanaan sosialisasi.



Gambar 21.
Penyampaian materi
sosialisasi



Gambar 22. Sosialisasi
Tata Kelola Taman
Bacaan Masyarakat

(4) Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir atau tahap penutup dari keseluruhan proses pelaksanaan program revitalisasi pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan. Evaluasi yang tim pengabdian lakukan ada 2 tahap untuk yang pertama tim pengabdian melakukan evaluasi mengenai kinerja selama menjalankan program kerja yang dilaksanakan selama pengabdian kepada masyarakat. Yang ke-2 yaitu tim pengabdian dengan tim LPPM melakukan evaluasi untuk meninjau kembali program kerja yang telah dilaksanakan kemudian ditindaklanjuti dari hasil evaluasi tersebut dan untuk melihat dampak kepada masyarakat dari program kerja yang dilaksanakan.



Gambar 23. Evaluasi
bersama DPL dan tim

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari program tim pengabdian yang telah selesai dilaksanakan diketahui bahwa sebelum adanya program revitalisasi pos baca RT 04 RW 02 diketahui bahwa pos baca telah vakum selama 3 tahun dan dengan kondisi pos baca yang tidak terawat. Maka dari itu, tim pengabdian mengadakan revitalisasi pos baca untuk menghidupkan kembali pos baca. Dalam kegiatan revitalisasi pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan terdapat beberapa aspek yang direvitalisasi. Revitalisasi yang pertama adalah revitalisasi fisik. Kegiatan ini bermanfaat agar suasana di TBM menyenangkan dan tidak monoton, sehingga menarik masyarakat untuk berkunjung ke TBM (Nur'aeni, 2019). Revitalisasi dilakukan dengan cara mengecat kembali dan menata ulang pos baca. Revitalisasi kedua adalah revitalisasi sumber daya manusia (SDM). Kegiatan ini dilakukan agar terdapat susunan pengurus yang mengelola TBM. Revitalisasi SDM dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi kepada karang taruna dan masyarakat sekitar terkait pengelolaan TBM. Sosialisasi bertujuan menumbuhkan pengurusan Taman Baca dan warga sekitar akan pentingnya pengelolaan dan pengaktifan Taman Baca sebagai upaya mewujudkan pendidikan berkualitas untuk mencapai *sustainable development goals* serta memberikan pengetahuan tentang tata kelola taman baca yang baik (Nopiah, Rospida, & Yusnida, 2022). Revitalisasi yang ketiga adalah revitalisasi administrasi. Kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan pengelola dalam mengelola administrasi (Nur'aeni, 2019). Revitalisasi administrasi dilakukan dengan cara mendata buku yang ada di pos baca serta membuat buku induk dan buku pengunjung. Revitalisasi pos baca dilaksanakan secara fisik dan SDM. Untuk revitalisasi baca secara fisik dilakukan dengan merenovasi pos baca dan untuk revitalisasi SDM dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pengelolaan taman bacaan masyarakat. Kegiatan revitalisasi fisik berjalan dengan lancar mulai dari pembersihan pos baca, pengecatan, pemasangan rak baru, penambahan buku baru, sampai dengan diadakannya les, hal itu sesuai dengan tujuan awal program yaitu agar suasana di TBM menyenangkan dan tidak monoton, sehingga menarik masyarakat untuk berkunjung ke TBM. Warga sekitar sangat antusias dengan program ini mereka sangat mendukung dan membantu pengabdian dalam kelancaran program, masyarakat banyak yang mengunjungi pos baca karena pos baca sudah layak digunakan dan menarik. Pos baca menarik perhatian warga karena kelompok membuat pos baca menjadi lebih tertata dan rapi dan koleksi buku yang lebih lengkap hal ini sesuai dengan Dharma (2020) upaya dalam menambah jumlah buku yang dapat menarik perhatian siswa, apabila tidak tersedia buku yang memadai, maka akan timbulnya kurangnya minat anak dalam membaca buku dan ditambahkan oleh Asy'ari (2019) bahwa minat baca sebenarnya

dapat dilatih. Koleksi buku yang lengkap, pelayanan, dan desain perpustakaan yang baik akan meningkatkan minat baca siswa. Penambahan buku, rak, karpet, dan fasilitas lainnya yang ada di Taman Baca memiliki tujuan untuk membantu dan memberikan kemudahan bagi masyarakat sekitar dalam memenuhi kebutuhannya melalui fasilitas-fasilitas yang ada. Hal tersebut senada dengan pendapat Sujarwo (2016) yang menyatakan bahwa budaya membaca di dalam masyarakat tidak hanya ditentukan oleh keinginan dan sikap masyarakat terhadap bahan-bahan bacaan, tetapi ditentukan oleh ketersediaan dan akses terhadap bahan-bahan untuk dibaca dan Agustina et al. (2020) menyatakan bahwa desain taman baca perlu diatur disesuaikan dengan kebutuhan pembaca untuk menunjang kenyamanan dalam membaca.

Selanjutnya, juga diselenggarakan beberapa kegiatan yang dilakukan untuk menarik perhatian asyarakat sekitar terhadap pos baca. Kegiatan pertama adalah donasi buku untuk pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan, untuk menambah koleksi buku dan memperluas sumber informasi di pos baca. Kegiatan kedua adalah pembuatan kartu bergambar dan *tracing*, sebagai media pembelajaran bagi anak-anak sekitar belajar membaca dan menulis. Kegiatan ketiga adalah pendampingan belajar baca tulis di pos baca. Kegiatan terakhir adalah mengajak anak-anak Pos PAUD Mentari Ananda untuk berkunjung ke pos baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan.

Pos baca sudah difungsikan kembali sebagai tempat bacaan yang ramah anak dengan suasana yang menyenangkan, banyak anak-anak yang berkunjung ke pos baca karena pos baca memiliki program les sebagai salah satu hal yang dapat menarik perhatian warga untuk berkunjung. Dan untuk pelaksanaan sosialisasi tentang pengenalan tata kelola taman bacaan masyarakat, penekanan pada sosialisasi ini yakni tentang pengelolaan yang berfokus pada biaya penyelenggaraan, koleksi, sarana dan prasarana, tenaga pengelola, sistem layanan dan jenis kegiatan pelayanan. Sosialisasi memberikan berbagai manfaat untuk meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya pos baca dalam menunjang peningkatan literasi untuk warga sekitar. Tentunya ketika pos baca sudah layak digunakan sebagai penopang tetap aktifnya pos baca harus dimulai dari pengetahuan tentang bagaimana mengelola pos baca. Menurut Wisrita Diana (2019), tujuan pengelolaan adalah agar segenap sumber daya yang ada seperti, sumber daya manusia, peralatan atau sarana yang ada dalam suatu organisasi dapat digerakkan sedemikian rupa, sehingga dapat menghindarkan dari segenap pemborosan waktu, tenaga dan materi guna mencapai tujuan yang diinginkan. Dan Taman Bacaan Masyarakat adalah upaya dalam membangun karakter yang diharapkan dapat mendorong peningkatan kapasitas masyarakat dalam berbagai bidang, termasuk untuk mengembangkan dan memanfaatkan modal sosial yang tersedia di lingkungan sekitar, inilah yang menjadi dasar

utama pemberdayaan, yaitu modal sosial (Mulyono, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh secara langsung oleh tim pengabdian dengan studi lapangan dan wawancara dengan masyarakat di RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan terdapat kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya literasi meskipun sudah memiliki fasilitas yaitu Pos Baca yang dapat digunakan sebagai sarana penunjang kegiatan untuk meningkatkan budaya literasi di masyarakat. Tim pengabdian melaksanakan program kegiatan revitalisasi dan tata kelola taman baca di Pos Baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan. Dalam kegiatan ini tim pengabdian melakukan revitalisasi Taman Bacaan Masyarakat (TBM) yang bertujuan untuk menarik minat masyarakat khususnya anak-anak dari segi visualisasi. Selain itu, dilaksanakan sosialisasi dengan mengusung tema “Tata Kelola Taman Bacaan Masyarakat di Pos Baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan” dengan mendatangkan narasumber dari pihak perpustakaan Universitas Merdeka Malang dengan tujuan agar masyarakat dan Karang Taruna dapat memahami tata kelola pos baca yang sudah dimiliki dan pentingnya kesadaran literasi untuk warga sekitar. Kegiatan revitalisasi pos baca berjalan dengan baik mulai dari membersihkan pos baca, pengecatan, pemasangan rak baru, penambahan buku baru, pemasangan karpet hingga dilaksanakan les baca tulis sebagai upaya agar masyarakat tertarik berkunjung ke Pos Baca. Antusias warga RT 04 RW 02 yang luar biasa sangat mendukung keberhasilan program revitalisasi secara fisik maupun non fisik. Semangat yang tinggi masyarakat dan Karang Taruna menghadiri sosialisasi yang telah dilaksanakan, sehingga pos baca dapat berfungsi kembali setelah 3 tahun vakum.

Program kegiatan revitalisasi dan tata kelola Taman Bacaan Masyarakat (TBM) di Pos Baca RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan, Kecamatan Sukun, Kota Malang sebagai sarana kegiatan untuk meningkatkan budaya literasi masyarakat memiliki beberapa keterbatasan, yaitu pos baca memiliki ruang yang minimalis, sehingga penggunaan dan penataan tempat barang menghambat pergerakan dan pengunjung tidak bisa optimal dalam menggunakan fasilitasnya. Selain itu, kurangnya kesadaran masyarakat sekitar terhadap pentingnya literasi dan kurangnya komitmen Karang Taruna untuk melaksanakan program sebelumnya yang telah dibuat untuk mempertahankan pos baca. Tim pengabdian dapat memberikan beberapa saran kepada pengabdian selanjutnya, antara lain 1) dapat berkoordinasi dengan masyarakat RT 04 RW 02 Kelurahan Bandulan supaya barang yang tidak terpakai tidak diletakkan di dalam Pos Baca; 2) menambah koleksi buku cerita anak-anak yang lebih menarik; 3) mengembangkan sumber daya manusia guna meningkatkan kesadaran

mengenai literasi dan minat baca pada masyarakat sekitar; 4) menyalurkan ide kreatif untuk mempercantik pos baca, salah satunya dengan membuat mural.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, L., Arffianto, A., Khalishah, S. H., Indarwati, L., Putri, D. R., El-Majid, S. E., Rahayu, K. S., Nurleli, D. Y., Agung, W., & Sholihah, I. (2020). Revitalisasi Perpustakaan untuk Meningkatkan Minat Literasi Siswa di SD Muhammadiyah Nurul Ilmi, Klaten. *Buletin KKN Pendidikan*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v1i2.10771>
- Asy'ari, A. (2019). Analisis Desain Perpustakaan Sekolah Pada Tingkat Budaya Literasi Siswa SMP Muhammadiyah 10 Surabaya. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 170. <https://doi.org/10.30651/aks.v2i2.2393>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.) Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Dharma, K. B. (2020). Implementasi Gerakan Literasi Sekolah Dalam Menumbuhkan Minat Baca Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(2), 70–76. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/403>
- Group Program in Pkbn Srikandi Cimahi City. *Journal Of Educational Experts (JEE)*, 1(1), 37. <https://doi.org/10.30740/jee.v1i1p37-44>
- Hartika, Y. (2016). Sosialisasi Taman Bacaan Masyarakat Di Kota Pekanbaru. *Jom Fisip*, 3(1), 1–14.
- KelBandulan. (n.d.) Kelurahan Bandulan. <https://kelbandulan.malangkota.go.id>
- Mulyono, D. (2018). *the Strategy of Managers in Moving Business Learning*
- Nopiah, R., Rospida, L., & Yusnida. (2022). Pendidikan Desa berkualitas : Revitalisasi Taman Baca Desa Jambu Bngkulu Mencapai Sustainable Development Goals. *KREATIVASI (JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT)*, 1(2), 114-122. <https://ejournal.unib.ac.id/kreativasi/article/view/25093/11271>
- Nur'aeni, R. (2019). Membangun Masyarakat Gemar Belajar Melalui Program Revitalisasi TBM Bening Saguling. *Jurnal Comm-Edu*, 2(1), 33-40. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/comm-edu/article/download/2472/353>
- Saepudin, A., & Mentari B. N. (2016). Menumbuhkan Minat Baca masyarakat Melalui Taman Bacaan Masyarakat Berbasis Teknolog Informasi. *Kwangsan: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 4(1), 43-54. <https://jurnalkwangsan.kemdikbud.go.id/index.php/jurnalkwangsan/article/view/34>
- Sujarwo. (2016). *Sujarwo Taman Bacaan Masyarakat adalah sarana peningkatan budaya membaca masyarakat dengan ruangan yang disediakan untuk membaca , diskusi , bedah buku , menulis dan kegiatan yang sejenis lainnya dilengkapi dengan bahan bacaan , ruangan membaca diskusi ,.*

- Trisnani, N., & Utami, W. T. P. (2022). Meningkatkan Literasi dan Minat Baca Anggota Taman Baca Abdurohman. *Jurnal Ilmiah Pengabdhi*, 8(1), 39-45.
<https://journal.trunojoyo.ac.id/pangabdhi/article/download/14002/6596>
- Wadu, L. B., Gultom, A. F., & Pantus, F. (2020). Penyediaan Air Bersih Dan Sanitasi : Bentuk Keterlibatan Masyarakat Dalam Pembangunan Berkelanjutan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 10 (2), 87-101.
<https://ejournal.uksw.edu/kritis/article/download/4402/1627>
- Winoto, Y., & Sukaesih. (2019). Studi tentang Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyelenggaraan Perpustakaan Desa dan Taman Bacaan Masyarakat. *Edulib (Journal of Library and Information Science)*, 9(1), 79-94.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/edulib/article/download/16170/pdf>
- Wisrita Diana, D. (2019). Sistem Pengelolaan Taman Baca Masyarakat Di Kabupaten Barru. *Kolaborasi : Jurnal Administrasi Publik*, 5(1), 79-93.
<http://journal.unismuh.ac.id/index.php/kolaborasi>

Pengenalan dan Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada Tingkat Remaja di MTsN 1 Medan

Introduction and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) at the Adolescent Level at MTsN 1 Medan

Huwaina Af'idah^{1*}, Ade Risma², Juhri Panjaitan³, Nazli Ba'iah⁴, Feby Ayu⁵, Yasmin Novithaharah Suprianto⁶

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan Sumatera Utara

²⁻⁶ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Korespondensi penulis: huwaina301286@gmail.com

Article History:

Received: April 20, 2024

Accepted: Mei 14, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: Introduction and Prevention of COPD, Chronic Disease, Modern Lifestyle

Abstract: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic disease that is a global health problem, including among teenagers. The increase in COPD cases in teenagers is also influenced by changes in modern lifestyle, such as exposure to cigarette smoke, air pollution and other unhealthy habits. Insufficient knowledge about the risks of smoking and exposure to air pollutants as well as a lack of awareness of the importance of maintaining lung health have led to an increase in the incidence of this disease at a young age. The aim of this research is to increase teenagers' understanding of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and its prevention, so that they can understand and be able to carry it out in their daily activities. This research method uses a quantitative design using pre-test and post-test questionnaires. Providing pre-test and post-test questionnaires, according to the number of participants who took part in the outreach on the Introduction and Prevention of COPD. This research was conducted in April 2024 at MTsN 1 Medan with 31 respondents. The results of this socialization showed that there was an increase in the knowledge of MTsN 1 Medan students by >80.65% after being given presentation material by the PKM team. The conclusions and suggestions given are to improve health education, healthy lifestyles, early detection, and appropriate intervention to prevent the development of chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in adolescents.

Abstrak

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di kalangan remaja. Peningkatan kasus PPOK pada remaja juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern, seperti paparan asap rokok, polusi udara, dan kebiasaan tidak sehat lainnya. Pengetahuan yang kurang tentang risiko merokok dan paparan polutan udara serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan paru-paru telah menyebabkan peningkatan insiden penyakit ini pada usia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para remaja tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronis dan pencegahannya, sehingga mereka dapat memahami dan mampu melakukannya dalam kegiatan mereka sehari-hari. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Pemberian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, sesuai dengan jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi Pengenalan dan Pencegahan PPOK. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di MTsN 1 Medan dengan jumlah 31 responden. Hasil dari sosialisasi ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para siswa MTsN 1 Medan sebanyak >80,65% setelah diberikan materi presentasi oleh tim PKM. Kesimpulan dan Saran yang diberikan adalah untuk meningkatkan pendidikan kesehatan, gaya hidup sehat, deteksi dini, dan intervensi yang tepat untuk mencegah perkembangan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) pada remaja.

Kata Kunci: Pengenalan dan Pencegahan PPOK, Penyakit Kronis, Gaya Hidup Modern

LATAR BELAKANG

Salah satu bentuk cedera paru kronis yang dapat dicegah dan diobati adalah PPOK. Hal ini ditandai dengan aliran udara yang persisten dan reversibel yang berkorelasi dengan

* Huwaina Af'idah, huwaina301286@gmail.com

peningkatan respons terhadap gas atau partikel di paru – paru. Kerusakan paru-paru dapat dihambat dan diobati . PPOK dinyatakan apabila sampel mempunyai riwayat napas yang sesuai dengan aktivitas dan pertambahan manusia yang dipisahkan oleh batuk transparan atau jika sampel mempunyai riwayat napas yang dipisahkan oleh batuk transparan dengan nilai indeks ≥ 200 (Najihah ,jika 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) telah menyatakan dalam *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD)* tahun 2021 bahwa PPOK adalah suatu kondisi paru -paru umum yang disebut dengan fluktuasi saluran pernapasan bagian atas akibat partikel atau pernafasan gas yang signifikan.

PPOK adalah salah satu dari empat penyebab kematian utama di Indonesia. Gangguan paru tingkat pertama di Indonesia adalah PPOK yang memiliki angka kesakitan sebesar 35%. Dengan gejala pernapasan dan penyumbatan aliran udara kronis yang disebabkan oleh anomali saluran napas dan alveoli, yang biasanya disebabkan oleh paparan faktor risiko, sehingga kondisi ini dapat disembuhkan dan dihindari.

Rokok, polusi udara, genetik, dan infeksi saluran nafas adalah faktor risiko PPOK. Salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan terkena PPOK adalah asap rokok, kebiasaan merokok, dan banyaknya rokok yang dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, perokok memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi dan penurunan fungsi paru-paru yang lebih cepat. Menurut (Putri, 2023)

Penelitian telah melakukan berbagai penelitian untuk mengidentifikasi faktor risiko yang menyebabkan PPOK. Salah satu penelitian menemukan bahwa paparan asap rokok memiliki OR 3.188, hal ini menunjukkan bahwa mereka yang berisiko tinggi terpapar asap rokok mempunyai peluang tiga kali lebih tinggi terkena PPOK dibandingkan mereka yang berisiko rendah terkena paparan asap rokok. Menurut Najihah (2022), proporsi orang yang merokok di Indonesia adalah 28,9 persen, sementara di Kalimantan Utara adalah 26,8 persen. Rata-rata banyak rokok yang dikonsumsi setiap orang setiap hari di Indonesia adalah 12,8 batang, atau satu bungkus, dan di Kalimantan Utara adalah 15,6 batang.

Remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia adalah orang yang berusia antara 12 dan 18 tahun dan belum mencapai usia 18 tahun. Masa remaja adalah masa ketika semua proses tubuh baik secara biologis, psikologis, dan sosial yang bertransisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Perubahan ini berdampak pada perilaku remaja di masyarakat, baik positif maupun negatif. Remaja adalah masa dalam hidup seseorang di mana orang melakukan eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas mereka sendiri. Gaya hidup yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup seseorang, dan merokok adalah salah satunya dan kebiasaan ini biasanya dimulai pada masa remaja. Menurut Oktober 2023, Untuk alasan

ini, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan cara mencegahnya sehingga mereka dapat memahami dan melakukan pencegahannya saat mereka berada di luar ruang lingkup pekerjaan mereka.

KAJIAN TEORITIS

Pengenalan dan pencegahan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) pada tingkat remaja sangat penting mengingat dampaknya yang dapat berlanjut hingga usia dewasa. Beberapa poin penting yang dapat menjadi fokus dalam kajian ini meliputi:

1. **Pengenalan Risiko:** Identifikasi apa yang mengakibatkan terjadinya PPOK pada remaja, contohnya terpapar asap rokok, polusi udara, genetik, dan kebiasaan hidup tidak sehat.
2. **Pendidikan Kesehatan:** Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya merokok, polusi udara, pentingnya aktivitas fisik, dan pola makan sehat dalam mencegah PPOK.
3. **Promosi Gaya Hidup Sehat:** Mendorong remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat melalui kegiatan olahraga teratur, menghindari rokok dan paparan asap, serta pemahaman tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan penyakit pernapasan.
4. **Akses Layanan Kesehatan:** Memastikan remaja memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan rutin, konseling tentang risiko PPOK, dan dukungan dalam menghentikan kebiasaan merokok.
5. **Kerja Sama Antar Sektor:** Kolaborasi antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat dalam menyediakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan pencegahan PPOK pada tingkat remaja.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan angket pada sampel 31 siswa MTSN 1 MEDAN. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 25 April 2024. Data pretest diperoleh dari 31 kuesioner yang pertama kali dibagikan kepada 31 responden yang hadir, setelah itu dilakukan evaluasi. Materi mengenai asap tembakau dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) kemudian disampaikan selama 45 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Data post-test diperoleh dari kuesioner yang dibagikan setelah penyampaian materi. Penilaian kemudian akan dilakukan. Evaluasi akhir akan didasarkan pada tingkat peningkatan pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan di MTSN 1 MEDAN. Kegiatan dilaksanakan dengan mengumpulkan siswa/i untuk diberikan materi tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronik

(PPOK). Edukasi tentang PPOK penting bagi remaja karena remaja dapat mempelajari apa yang mengakibatkan terjadinya PPOK, contohnya merokok atau terpapar asap rokok pasif. Dengan pemahaman ini mereka dapat menghindari perilaku beresiko dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan paru-paru mereka. Di awal peserta menulis quisioner selembar *pre-test*, lalu selanjutnya mengedukasi tentang penjelasan PPOK selanjutnya di sesi terakhir menulis kembali selembar *post-test*. Proses kegiatannya berjalan dengan lancar. Adapun kondisi sebelum adanya pelaksanaan kegiatan ini yaitu :

- a. Siswa/i MtsN 1 Medan kurang memahami pengetahuan umum mengenai pengenalan PPOK
- b. Siswa/I MtsN 1 Medan kurang memahami pencegahan PPOK
- c. Siswa/I MtsN 1 Medan kurang memahami apa penyebab dari PPOK
- d. Siswa/i MtsN 1 Medan kurang mengenal penyakit PPOK seperti gejala nya.

Edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah mengenai penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), diskusi, dan tanya jawab terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. kami menggunakan alat seperti laptop, spanduk, sound system, dan proyektor untuk memudahkan penyajian materi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan PPOK. PPOK adalah suatu peradangan paru-paru inflamasi. Peradangan ini menyebabkan pembengkakan, lendir, dan dahak di paru-paru sehingga menghalangi aliran udara dari paru-paru sehingga membuat penderitanya sulit bernapas.

Gejala PPOK kemudian muncul, seperti batuk kronis atau batuk berlendir. Selain itu, para pembicara juga menjelaskan cara pencegahan PPOK dan tahapan penyakit PPOK.

Setelah presentasi materi selesai, dilanjut dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan yang paling banyak tentang merokok. Setelah presentasi materi dan sesi tanya jawab selesai, kuesioner akhir di berikan terhadap responden agar dapat mengetahui dan mengukur pemahaman responden atas materi yang telah di sampaikan, yang menjadi acuan keberhasilan edukasi. Agar lebih dekat lagi dengan peserta, tim juga membagikan snack dan juga hadiah menarik sesudah acara usai. Kemudian kepada pihak sekolah MTsN 1 Medan diberikan sertifikat dan juga cenderamata karena sudah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat serta turut hadir untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan



Gambar 1. Proses Pelaksanaan PKM

Tabel 1. Hasil pretest-posttest berdasarkan topik

Topik	Pre-test (Jawaban Benar dalam %)	Post-test (Jawaban Benar dalam %)
Pengenalan PPOK	9,6%	83,8%
Pencegahan PPOK	77,4%	96,7%
Pengetahuan Umum PPOK	51,6%	51,6%

Dari hasil tabel 1 memaparkan topik pencegahan PPOK sebesar 77,4% dan pengenalan PPOK sebesar 9,6% peserta menjawab yang benar pada pre-test. Pada post-test, persentase jawaban benar pada topik pencegahan PPOK sebesar 96,7% dan pengetahuan umum PPOK sebesar 51,6%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Rendah	0%	0%
Cukup	38,70%	19,35%
Tinggi	61,30%	80,65%

Dari hasil tabel 2 memaparkan bahwasanya ada peningkatan dengan peningkatan yang besar dari pre-test dan post-test. Peningkatan yang bagus dari yang awalnya 61,30 % naik menjadi 80,65%.

Hasil edukasi ini ialah:

- Siswa/i MtsN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai pengenalan dan pengetahuan umum terkait PPOK
- Siswa/i MtnN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai penyebab PPOK
- Siswa/i MtsN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai pencegahan dari PPOK
- Siswa/i MTSN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai seberapa besar bahaya dari PPOK

Berdasarkan pendapat, pembelajaran tentang penyakit tidak menular ini penting dan akan membantu memperluas pengetahuan siswa MTS Negeri 1 Medan. Tingkat pengetahuan yang tinggi ini disebabkan oleh ketelitian responden dalam membaca materi. Tidak semua responden mencapai skor tertinggi. Meskipun hal ini disebabkan oleh pemahaman masing-masing siswa, namun pelatihan ini menunjukkan peningkatan di akhir penelitian. (Kartika 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kepada siswa/i ini berhasil memenuhi tujuannya dalam meningkatkan pemahaman siswa di MTSN 1 MEDAN. Tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Edukasi tentang PPOK penting bagi remaja karena remaja dapat mempelajari bagian risiko yang dapat menyebabkan PPOK, seperti merokok atau paparan asap rokok pasif. Dengan pemahaman ini mereka dapat menghindari perilaku beresiko dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan paru-paru mereka. Keterkaitan dari sosialisasi ini sangat positif dengan siswa yang di harapkan ini begitu bermanfaat terhadap siswa yang di harapkan mampu membuat keputusan yang cermat guna. serta menjauhi hal-hal yang bisa merusak kesehatan. kemudian, hasil edukasi ini mampu membangun sosialisasi bebas dengan melakukan tukar pikiran dengan pengalaman yang beragam, sehingga menjadikan hal sangat krusial untuk memecahkan permasalahan ini. Dengan demikian, hasil yang diberikan pada partisipasi dalam edukasi dan penyuluhan PPOK Semoga di masa depan, suatu rencana dan pengorganisasian kegiatan serupa akan lebih baik untuk memastikan metode pendidikan yang mendalam tetap ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyrofy, A., Arisdiani, T., & Aspihan, M. (2021). Karakteristik dan kualitas hidup pasien Penyakit Paru Obstruksi Konik (PPOK). *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 13-21.
- Kartika, J., Sari, S. N., Sari, I. P. R., Romadhona, S. B., & Putri, N. C. M. (2024). EDUKASI PENTINGNYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA SISWA-SISWI MAN 1 MUARA ENIM. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 87-93.
- Najihah, (2022), Merokok dan Prevalensi Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), *Window of Health*, Vol 5 No.4 hal 745-751
- OKTAVI, I. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG BAHAYA MEROKOK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA PUTRA DI SMKN 2 SUKOHARJO-1951700026 (Doctoral dissertation, Universitas Veteran Bangun Nusantara).
- Putri, N. S. D., Laitupa, A. A., Hidayah, S. N., & Purnawati, A. (2023, January). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Keparahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 1026-1033).
- Rahmat, J., & Oktianti, D. (2023). Evaluasi Pengobatan pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) di RST Dr. Asmir Salatiga: Evaluation of Treatment in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease at RST Dr. Asmir Salatiga. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 5(2), 331-339.



Penyuluhan dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun di UPT SDN 060831 Medan

Counseling And Demonstration On Washing Hands With Soap At UPT SDN 060831 Medan

Yusuf Hanafiah¹, Agusdin Miranata Gea², Chani Iya Sianipar³, Dwi Argita Tarigan⁴,
Nisrina⁵

¹⁻⁵ Akademi Keperawatan Columbia Asia, Medan

Korespondensi Penulis : yusufhanafiah07@gmail.com*

Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: Mei 16, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: *Counseling, Handwashing with soap, Disease Prevention.*

Abstract. *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a way for the community to be able to maintain the quality of their health. One indicator that is used as a reference is Handwashing with Soap (CTPS), because it can prevent the occurrence of diarrhea and ISPA, especially in vulnerable groups such as school-age children. However, learning about health in schools often uses inappropriate methods and media. This activity aims to increase students knowledge about washing hands with soap at UPT SDN 060831. The activity method is carried out by counseling and health education about good and correct CTPS at school. The results of this activity have been socialization and counseling to 25 students, in addition to that, handwashing with soap (CTPS) was also carried out at UPT SDN 060831. The conclusion of this activity is that students are able to practice how to wash their hands properly using soap and flowing water.*

Abstrak.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu cara masyarakat untuk dapat menjaga kualitas kesehatannya. Salah satu indikator yang dijadikan acuan adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), karena dapat mencegah kejadian diare dan ISPA terutama pada kelompok rentan seperti anak usia sekolah. Namun pembelajaran mengenai kesehatan di sekolah sering menggunakan metode dan media yang kurang tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cuci tangan pakai sabun di UPT SDN 060831. Metode kegiatan dilakukan dengan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang CTPS yang baik dan benar di sekolah. Hasil dari kegiatan ini telah dilakukan sosialisasi dan penyuluhan terhadap siswa sebanyak 25 orang, disamping itu dilakukan juga praktek cuci tangan pakai sabun (CTPS) di UPT SDN 060831. Kesimpulan kegiatan ini adalah siswa sudah bisa mempraktekkan cara mencuci tangan yang tepat dengan menggunakan sabun dan air mengalir.

Kata kunci : Penyuluhan, Cuci tangan pakai sabun, Pencegahan Penyakit.

PENDAHULUAN

Dalam aktifitas kesehariannya, anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Disana, mereka dapat belajar, menimba ilmu, dan berinteraksi dengan teman sebaya serta aneka ragam kejadian bersama warga lingkungan sekolah yang lainnya. Namun, sekolah juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, anak usia sekolah merupakan masa rawan terserang penyakit (Kemenkes RI, 2011).

* Yusuf Hanafiah , yusufhanafiah07@gmail.com

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Oleh karena itu, menanamkan nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak untuk menjaga, meningkatkan dan melindungi anak (Adiwiryo, 2011). Membuang kotoran dan debu pada kedua belah tangan merupakan pengertian sederhana dari cuci tangan pakai sabun. Berbagai penyakit penyebab kematian (diare dan ISPA) dapat dicegah dengan cara mencuci tangan yang benar (Kemenkes, 2014).

Cara yang paling efektif dan sederhana untuk menghilangkan kuman dari tangan yaitu dengan mencuci tangan dengan air yang bersih dan menggunakan sabun (Kemenkes, 2011). Pentingnya membudayakan cuci tangan pakai sabun yang benar juga didukung oleh WHO, hal ini dapat terlihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober (WHO, 2015). Cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada anak usia sekolah yang berkaitan kebersihan perorangan. Anak usia sekolah adalah waktu paling tepat untuk menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat khususnya cuci tangan pakai sabun. Kesehatan masyarakat dan bangsa dimasa akan datang dapat ditentukan kesehatan anak usia sekolah (Maryunani, 2013).

Cuci tangan pakai sabun hingga saat ini masih belum menjadi kegiatan rutin di masyarakat khususnya pada anak-anak (Mufidah, 2012). Kebiasaan cuci tangan pakai sabun akan menghindarkan berbagai penyakit pada anak-anak ataupun keluarga jika menerapkan cuci tangan pakai sabun dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar tidak muncul begitu saja, tetapi harus dibiasakan dari kecil, karena anak-anak akan menjadi agen perubahan dalam menyampaikan edukasi serta dapat mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baik untuk dirinya maupun lingkungan sekitarnya (Natsir, 2018).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu usaha promotif untuk mencegah penyakit yang ditimbulkan akibat cuci tangan yang buruk. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Dengan pemberian penyuluhan maka akan meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, program penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada mereka mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun, bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, serta menumbuhkan sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat juga membentuk kebiasaan yang baik agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian yang akan dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan masyarakat dengan cara penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam hal cuci tangan pakai sabun sebagai upaya pencegahan penularan penyakit. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di UPT SDN 060831 yang beralamat di Jl. Bunga Pariama I, Baru Ladang Bambu, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20136. Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh siswa yang berjumlah 25 orang. Program ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan, meliputi :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan analisis permasalahan dan kebutuhan siswa sehubungan dan menyusunnya dalam bentuk proposal pelaksanaan pengabdian masyarakat, kemudian melakukan peninjauan dan koordinasi dengan kepala sekolah UPT SDN 060831 untuk mendapatkan perizinan pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan berikutnya adalah melakukan survei lokasi dan penentuan lokasi pelaksanaan kegiatan, tepatnya di Jl. Bunga Pariama I, Baru Ladang Bambu, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20136

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi *pre-test* dan penyuluhan

a. Pre test

Pada tahap *pre-test* dilakukan pengukuran pengetahuan dan cara mencuci tangan pakai sabun dengan benar pada siswa sebagai upaya pemutusan penularan penyakit. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner yang dijawab oleh siswa yang hadir.

b. Penyuluhan

Pada tahap penyuluhan, tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan kepada sasaran. Siswa diberikan praktek percontohan cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar sesuai dengan 6 langkah yang direkomendasikan oleh WHO.

c. Peragaan pelaksanaan CTPS

Setelah pemberian materi melalui penyuluhan, kemudian memperagakan cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar.

3. Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan meliputi evaluasi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang CTPS yang baik dan benar melalui *post test* menggunakan kuesioner yang sama saat pelaksanaan *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post test* kemudian dianalisis secara deskriptif sehingga diperoleh nilai perubahan skor pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan yang disajikan dalam bentuk grafik. Selain itu dilakukan evaluasi pelaksanaan cara cuci tangan pakai sabun dengan 6 langkah yang dilakukan oleh siswa, evaluasi dilakukan dengan mengamati siswa yang sedang memperagakan cuci tangan kemudian membandingkannya dengan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar seperti yang disampaikan saat penyuluhan, serta evaluasi ketersediaan fasilitas cuci tangan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar pada waktu yang tepat dengan cara yang benar, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan dan demonstrasi cara cuci tangan yang baik dan benar. Pada saat penyuluhan, terlihat bahwa siswa antusias dalam mengikutinya beberapa pertanyaan diajukan oleh siswa lainnya selama kegiatan penyuluhan.

Materi penyuluhan yang diberikan meliputi pengertian Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) serta contoh-contohnya, pengertian CTPS serta enam langkah CTPS yang benar sesuai dengan anjuran WHO, waktu-waktu kritis harus melakukan CTPS, serta cara pencegahan penularannya. Kegiatan dilanjutkan dengan peragaan cara CTPS 6 langkah yang benar, kemudian dilanjutkan dengan pemberdayaan dan pendampingan siswa dalam melaksanakan CTPS, selanjutnya diadakan pembagian *leaflet* dan buku saku yang berisi tentang materi langkah CTPS yang benar sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit. Pengabdian diakhiri dengan sesi foto dan pembagian sabun cuci tangan.



Gambar 1. Cuci Tangan Pakai Sabun 6 langkah yang dilakukan oleh siswa

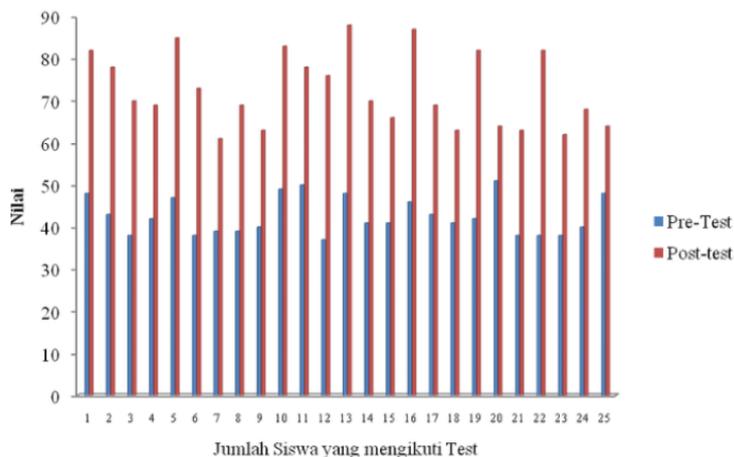


Gambar 2. Penyuluhan cuci tangan pakai sabun

Pelaksanaan *posttest* dilakukan sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang langkah-langkah CTPS yang benar. WHO menyatakan 6 langkah CTPS meliputi 1) menggosok secara bersamaan telapak tangan yang telah dibasahi dan diberi sabun, 2) menggosok punggung kedua tangan secara bersamaan, 3) menjalin kedua telapak tangan lalu digosok-gosokkan, 4) menautkan jari-jari antara kedua telapak tangan secara berlawanan, 5) menggosok ibu jari secara memutar dilanjutkan dengan daerah antara jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian dan 6) menggosok ujung jari pada telapak tangan kemudian pergelangan tangan secara memutar kemudian dibilas dan dikeringkan.

Setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan cara CTPS yang benar, siswa semakin memahami waktu-waktu pelaksanaan CTPS seperti setelah batuk atau bersin, ketika merawat orang yang sedang sakit, sebelum dan sesudah makan, setelah ke toilet, sebelum menyentuh mata, mulut dan hidung, setelah menyentuh benda-benda yang diduga terkontaminasi virus, atau setiap kali tangan kotor maka wajib melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Dengan melakukan CTPS secara benar dan tepat maka penularan penyakit yang ditularkan melalui tangan seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan penyakit kulit, ISPA diharapkan dapat diminimalisir.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan terlihat dari hasil evaluasi *posttest* (grafik 1). Selain adanya peningkatan pengetahuan, siswa juga semakin termotivasi untuk melakukan CTPS yang benar dalam kehidupan sehari-hari.



Grafik 1. Analisa Hasil *Pretest* dan *Posttest* yang Menunjukkan Perubahan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan CTPS

Perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan bagian dari program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah (Apriningsih, 2009). Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung. Mencuci tangan pakai sabun diketahui dapat mengurangi penularan penyakit yang berkaitan dengan pernapasan (Sumantri, 2010).

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki peningkatan pengetahuan dalam hal berperilaku hidup bersih dan sehat terutama perilaku cuci tangan pakai sabun dengan benar serta mengetahui waktu - waktu kritis harus cuci tangan, selain itu hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa telah mampu melaksanakan CTPS dengan langkah yang benar dengan demikian diharapkan penularan penyakit dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiryono. (2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Apriningsih. (2009). Kesehatan Lingkungan Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Kemenkes RI (2011). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI (2014). Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Maryunani, Anik (2013). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Jakarta: Katalog Dalam Terbitan
- Mufidah, Fatchul (2012). Cermati Penyakit-Penyakit yang rentan Diderita Anak Usia Sekolah. Yogyakarta: Flash Books.
- Natsir, Abduh (2018). Ilmu dan Rekayasa Lingkungan. Jakarta : SAH MEDIA
- Notoatmodjo, Soekidjo (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumantri, Arif (2010). Kesehatan Lingkungan Edisi Ketiga. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- World Health Organization (2015). *Diarrhoeal disease in children due to contaminated food*. <http://www.who.int/bulletin/volumes/95/3/16-173229/en/> . Diakses pada 26 Desember 2022, pukul 14.22 WIB



Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate

Afina Muharani Syaftriani^{1*}, Ani Rahmadhani Kaban², Maya Ardilla Siregar³

^{1,2}Prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan,
Institut Kesehatan Helvetia

³Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

*afinamuharanisyaftriani@helvetia.ac.id

Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: Mei 26, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords:

Child Empowerment,
Prevention, Anemia

Abstract:

The body's immunity is a system that works against foreign substances entering the body. The body's immunity must be well maintained so that it is not easily attacked by disease. Nurses can help people to increase their immune system by using complementary modalities. One of the complementary modalities that can be taught and is easy to do is the acupressure technique. Acupressure is a health method of applying pressure/massage to the surface of the skin which is expected to increase blood circulation, reduce tension and stress. The aim of implementing this community service is to provide education on the application of acupressure techniques to increase body immunity for students at SMK PAB-3 Medan Estate. The method used in carrying out this community service is by providing education through lectures and providing leaflets containing educational material at SMK PAB-3 Medan Estate. The targets for implementing the activities are students at SMK PAB-3 Medan Estate. The results of this community service have had a positive impact on the parties involved, especially for students at SMK PAB-3 Medan Estate. Students can increase their knowledge about the immune system in the body and how to increase the body's immunity with acupressure techniques as one of the complementary treatments. Apart from that, students can also improve their skills in increasing body immunity with acupressure techniques at points Li-4, PC6, and SP-6.

Abstrak

Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur. Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Siswa di SMK PAB-3 Medan Estate. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi di SMK PAB-3 Medan Estate. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate. Siswa/i dapat menambah pengetahuannya tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Selain itu siswa/i juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur pada titik Li-4, PC6, dan SP-6.

Kata Kunci: Akupresur, Imunitas Tubuh, Siswa

PENDAHULUAN

Tubuh manusia dilengkapi dengan mekanisme pertahanan yang bekerja untuk mencegah masuk dan menyebarnya agen infeksi yang disebut sebagai sistem imun. Sistem imun merupakan sistem yang sangat kompleks dengan berbagai peran ganda dalam usaha menjaga keseimbangan tubuh. Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Beberapa contoh substansi yang berasal dari eksogen yaitu virus, bakteri, jamur, parasit, serbuk dan debu, di dalam tubuh terdapat sel-sel mati yang merupakan substansi asing yang disebut imunogen. Ketika tubuh terpapar imunogen maka akan membuat respon imun untuk mempertahankan diri atau kesehatan tubuh (Syaftriani et al., 2022).

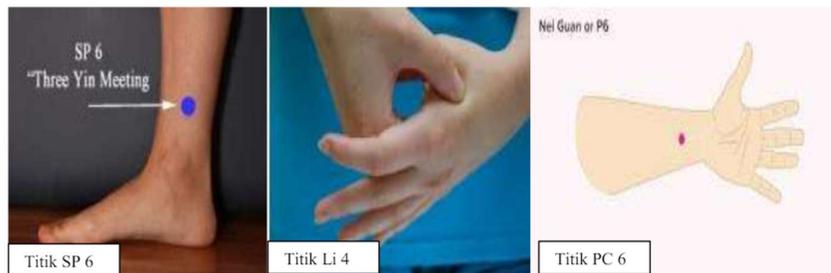
Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur (Rahmawati et al., 2023).

Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Akupresur dapat memberikan penenangan, penyegaran, dan rasa nyaman. Penerapan dengan benar dapat meningkatkan imunitas pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu. Metode pada akupresur mengutamakan upaya promotif dan preventif. Akupresur dilakukan dengan cara merangsang titik tertentu sesuai dengan titik meridian tubuh, dengan cara penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kesehatan (Patriyani, 2022).

Akupresur adalah pengobatan yang berasal dari China (*Traditional Chinese Medicine*), bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat.

Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk meningkatkan imunitas tubuh (Siyamti et al., 2023).

Titik-titik akupresur yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik-titik akupresur (acupoint) untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya adalah Titik Li-4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu (terletak pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan). Selanjutnya, pada Titik SP 6 (terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia). Titik SP 6 berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia. Berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur. Setelah itu, pada Titik PC 6 (*Neiguan*) (terletak sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan). Titik PC 6 berfungsi mengurangi lelah dan pegal, melancarkan peredaran darah (Siyamti et al., 2023).



Pemberian stimulus pada titik-titik tersebut akan merangsang saraf sensoris di sekitar titik akupresur menuju sumsum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah. Efek lain dari pengobatan akupresur adalah merangsang pelepasan serotonin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal (Surya & Desnita, 2019).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphen yang mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphen di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan

penurunan tekanan darah (Putri, 2020).

Pijat pada titik-titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang, dan menurunkan tekanan darah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid tentang terapi akupresur serta didapatkan bahwa akupresur memberikan efek penurunan tekanan darah (Majid & Rini, 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Widodo et al., 2014). Penelitian Aminuddin menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (Aminuddin et al., 2020). Hasil Penelitian Hasna menyatakan bahwa akupresur dengan pemijatan titik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasna, 2016). Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Zubaidah et al., 2021).

Untuk mengontrol tekanan darah, mengelola hipertensi dengan gejalanya secara mandiri, dan mengatasi terjadinya komplikasi serta meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi sehingga pasien dapat hidup secara sehat, aman dan menjalani kehidupan masa tua yang berkualitas (Cita & Ka'arayeno, 2022).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Siswa di SMK PAB-3 Medan Estate melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa/i mendapatkan informasi yang benar dalam meningkatkan imunitas tubuhnya sehingga dapat mencegah terjadinya suatu penyakit. Proposal ini bertujuan untuk memberikan edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Siswa di SMK PAB-3 Medan Estate.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu, 22 Mei 2024 di SMK PAB-3 Medan Estate dengan alamat Jalan Masjid No. 1, Medan Estate, Sumatera Utara. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup

Bentuk realisasi kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijelaskan dengan rincian sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Sekolah SMK PAB-3 Medan Estate
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) Menggali pengetahuan dan keterampilan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate



Gambar 1. Menggali pengetahuan dan keterampilan pada kelompok sasaran dalam upaya pencegahan penyakit apendisitis

- b) Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate



Gambar 2. Memberikan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan Teknik akupresur

- c) Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate



Gambar 3. Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate

- d) *Post-test* pengetahuan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate
- e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran

3. Penutup

- a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
- b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMK PAB-3 Medan Estate ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Senin tanggal 22 Mei 2024. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 12.00-14.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 37 orang siswa/i kelas XI di SMK PAB-3 Medan Estate.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah *power point* (PPT), *leaflet*, dan spanduk (Gambar 4). Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini.



Gambar 4. Spanduk Penyuluhan

Program PKM yang dilaksanakan di SMK PAB-3 Medan Estate ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh siswa/i tetapi juga dosen dan mahasiswa yang terlibat. Bagi siswa/i SMK PAB-3 Medan Estate, program ini memberikan kesempatan siswa/i untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan Teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer.

Siswa/i sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Siswa/i dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen penerbit dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang imunitas tubuh dan Teknik akupresur. Salah satu siswa atas Nama Putri dapat menerangkan kembali titik-titik akupresur yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti titik Li-4, PC-6, dan SP-6.

Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan & Profesi Ners, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula

DISKUSI

Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur (Rahmawati et al., 2023).

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupunktur yaitu terapi akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupunktur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan secara non invasif diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan akupresur (Syaftriani, Papilaya, Fitry, Setyowati et al., 2023).

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik PC 6 titik LI 4, titik LI 11, titik LV 3, titik K27, titik KD 3, titik LV 3, titik CV 17, titik GB 39, titik KI 1, titik CV 12, dan BL 23 (Syaftriani, Papilaya, Fitry, Setyowati et al., 2023). Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur

dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 3 titik akupresur (titik LI 4, titik SP 6, dan titik PC 6) untuk diajarkan kepada siswa/i.

Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (Endah & Patriyani, 2022).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur, banyak siswa/i yang sudah paham bagaimana upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa/i sudah mampu merespon pertanyaan pemateri terkait upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Beberapa siswa/i menjawab beberapa upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh adalah salah satunya dengan rutin berolah raga dan makan-makanan yang bergizi. Selain rutin berolah raga dan makan-makanan yang bergizi, siswa/i juga menjawab salah satu upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh salah satunya adalah dengan Teknik akupresur yang sudah dijelaskan saat kegiatan PKM berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endah dan Patriyani (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta juga lebih terampil dalam melakukan akupresur pada 5 titik secara baik dan benar, serta sesuai SPO (Endah & Patriyani, 2022).

KESIMPULAN

Program PKM mengenai “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Siswa di SMK PAB-3 Medan Estate” memberikan dampak positif siswa/i. Siswa/i dapat menambah pengetahuan dan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan terapi akupresur.

Disarankan bagi siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga agar .

DAFTAR REFERENSI

Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1).

- Cita, E. E. C. E. E., & Ka'arayeno, A. J. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi: Community Empowerment with Self Acupressur to Treat Head Pain in Hypertension Patients. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(4), 7–14.
- Endah, R., & Patriyani, H. (2022). Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy*, 3(2), 139–145.
- Hasna, N. (2016). Pengaruh Akupresure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *Journal Islamic Of Nursing*.
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86.
- Patriyani, R. E. H. (2022). Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 140–145.
- Putri, A. A. (2020). *Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Rahmawati, D. T., Metasari, D., Diniarti, F., Sofais, D. A. R., Syafrie, I. R., Cempaka, F. M., Oktavia, P. A., Dilla, M. P., & Anggelina, N. (2023). Upaya Peningkatan Stamina Melalui Therapi Akupressure Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Kungkai Baru Seluma. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 2(1), 35–40.
- Siyamti, D., Sari, K., & Adimayanti, E. (2023). Penerapan Akupresur sebagai bagian Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 2(1), 105–110. <https://doi.org/10.32584/jpp.v2i1.2072>
- Surya, D. O., & Desnita, R. (2019). Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 6(2), 104–109.
- Syaftriani, Papilaya, Fitry, Setyowati, P., Nurfitriani, A. Per. Pend., Ns., M. K., Ida Djafar, S.Kep., Ns., M. K., Yetti Fauziah Silalahi, S.Kep, Ns., M. K., Ns. Ani Rahmadhani Kaban., S.Kep., M. K., Nurseha S. Djaafar, Skep., Ns., M., Esther N. Tamunu, S.SiT., S.Kep., Ns., M. K., Yusni Ainurrahmah, S.Kep., Ners., M. S., Erni Samutri, S. Kp., Ns., M. K., Ns. La Syam Abidin, M.Kep., S. K. K., & Ni Luh Emilia, S.Kep.Ns., M. K. (2023). Keperawatan Komplementer. In *Correspondencias & Analisis* (Issue 15018). www.mediapustakaindo.com
- Syaftriani, A. M., Mulidan, M., & Ramadhani, K. (2022). Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1761>
- Widodo, D. S. D., Hurhayati, Y., & Fitriani, R. N. (2014). Pengaruh Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di Klinik Synergy Mind Health Surakarta. *Stikes Kususma Husada*.
- Zubaidah, Z., Maria, I., Rusdiana, R., Pusparina, I., & Norfitri, R. (2021). The effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(1), 33.

Edukasi Etika Batuk yang Benar sebagai Upaya Preventif Penularan Tuberkulosis

Yusuf Hanafiah¹, Linawati Togatorop², Yuni Siharnida Lubis³

^{1,2} Akademi Keperawatan Columbia Asia, Medan

³ Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Bangau No.2, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20123

Jl. Sudirman No.38, Petapahan, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20512

*email korespondensi : yusufhanafiah07@gmail.com, linawatitogatorop2@gmail.com,
yunibundaola@gmail.com

Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: Mei 30, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords:

Coughing
Etiquette, Pulmonary TB
Prevention, Lectures, Role
play

Abstract. Tuberculosis remains a health problem, especially in developing countries including Indonesia. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about proper coughing etiquette as an effort to prevent pulmonary TB. The implementation method includes lectures and role play. The target is 103 residents of Hamlet 1, Tanjung Anom Village. The results of this activity show that the level of knowledge about proper coughing etiquette after education improved to sufficient knowledge in 61 people (48.8%), good knowledge in 22 people (28.0%), and insufficient knowledge in 20 people (23.2%). It is concluded that there was an increase in residents' knowledge after being educated on proper coughing etiquette.

Abstrak. Tuberkulosis saat ini masih merupakan masalah kesehatan, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang etika batuk yang baik dan benar sebagai upaya untuk pencegahan penyakit TB Paru. Metode pelaksanaannya dengan ceramah dan *role play*. Sasarannya warga dusun 1 Desa Tanjung Anom sebanyak 103 orang. Hasil dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan warga tentang etika batuk yang benar setelah diberikan edukasi menjadi pengetahuan cukup 61 orang (48,8%), pengetahuan baik 22 orang (28,0%) dan pengetahuan kurang 20 orang (23,2%). Disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan warga setelah diberikan edukasi etika batuk yang benar.

Kata Kunci : Etika batuk, Pencegahan TB Paru, Ceramah, *Role play*

PENDAHULUAN

Menurut Global Tuberculosis Report 2022, Indonesia dengan beban kasus tuberkulosis tertinggi kedua di dunia setelah India. WHO memperkirakan jumlah kasus TBC di Indonesia sebanyak 969.000 kasus, dengan jumlah yang dilaporkan saat ini sebanyak 717.941 kasus. Data Survei Kejadian Tuberkulosis tahun 2013-2014 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang TBC merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku mencari pengobatan (9) . Diketahui bahwa jumlah kasus TB terbanyak dunia menyerang kelompok usia produktif terutama usia 45 – 54 tahun. Tuberkulosis menjadi isu strategis nasional di tahun 2018, sehingga muncul upaya mendorong masyarakat agar mau mengobati dirinya

* Yusuf Hanafiah, yusufhanafiah07@gmail.com

sampai sembuh agar tidak menyebarkan penyakit TB kepada individu lainnya.

Upaya ini sebetulnya juga lahir sejak tahun 2017, dengan sebutan TOSS TB (Temukan dan Obati Sampai Sembuh Tuberkulosis), hanya saja karena kurang menarik perhatian dan minimnya kampanye TB ini, maka banyak masyarakat yang tidak mengetahuinya. Meskipun menular, penyakit TB bisa dicegah salah satunya dengan cara memberikan penjelasan pada penderita untuk menutup mulut dengan sapu tangan bila batuk serta tidak meludah atau mengeluarkan dahak disembarang tempat dan menyediakan tempat ludah yang diberi Lysol atau bahan lain yang dianjurkan (Purworejo, 2007).

Etika Batuk merupakan tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju sehingga bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain. Tujuan utama menjaga etika batuk adalah mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius dari *Mycobacterium Tuberculosis* yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan.

Tujuan pengobatan TB bukan hanya menyembuhkan pasien yang sudah terjangkit, tetapi juga mencegah orang sehat agar tidak ikut terinfeksi. Hal ini disebut sebagai kunci dalam memutus rantai penularan TB yang berasal dari pasien lain yang tertular sebelumnya. Mengingat TB adalah kasus yang membutuhkan penanganan yang lama dan bersifat menular, maka dibutuhkan komitmen yang kuat dari semua pihak dalam nanggulanggannya. Penjangkauan suspek yang lebih intens dan luas, sosialisasi yang lebih gencar kepada masyarakat, pelatihan yang kontinyu bagi petugas kesehatan serta dukungan dalam penganggaran adalah upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan angka kejadian TB. Individu dalam lingkup bermasyarakat bisa berperan dalam penerapan strategi ini, salah satunya dengan menerapkan etika batuk yang benar. Melihat kebiasaan sebagian orang saat berinteraksi di tempat umum atau kerumunan, ternyata belum banyak yang paham tentang tata cara etika batuk yang benar agar tidak menularkan penyakit TB ke orang lain sehingga edukasi tentang etika batuk yang benar perlu dilakukan di dusun 1 Desa Tanjung Anom untuk memutus rantai penularan penyakit TB.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara edukasi kepada masyarakat di dusun 1 Desa Tanjung Anom mengenai etika batuk yang baik dan benar. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh angka penderita TB di Provinsi Sumatra Utara tahun 2021 yang ditemukan sebanyak 33.779, mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2018 yang ditemukan sebanyak 26.418 (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, 2021). Jumlah

kasus TB paru yang paling tinggi terdapat di Kota Medan dengan 7.248 kasus di ikuti dengan Kabuapten Deli Serdang 3.393 kasus, di Medan kasus TB Paru cukup tinggi yakni mencapai 18.963 kasus. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, 2021). Kurangnya tingkat pengetahuan dan pemahaman warga tentang cara pencegahan penularan TB masih kurang sehingga edukasi secara optimal perlu dilakukan sehingga diharapkan angka kesembuhan penderita TB semakin meningkat dan angka kasus baru TB semakin menurun. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang etika batuk yang baik dan benar sebagai upaya untuk pencegahan penyakit TB Paru.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi tentang etika batuk yang benar sebagai upaya pencegahan penyakit TB ini dilakukan dibalai pertemuan Desa Tanjung Anom dengan sasaranya adalah warga dusun setempat sebanyak 103 orang. Dalam kegiatan ini dibantu oleh 8 orang mahasiswa STIKes Columbia Asia yang bertugas sebagai fasilitator saat penyuluhan kesehatan berlangsung. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap yaitu pada tahap awal sebelum penyuluhan kesehatan diberikan pada warga, dilakukan *pretest* seputar penyakit TB termasuk etika batuk yang baik & benar.

Tahap selanjutnya dilakukan edukasi tentang penyakit TB dengan metode ceramah dan role play untuk mempraktikkan etika batuk yang benar. Beberapa orang peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan etika batuk yang benar. Lalu diadakan sesi diskusi seputar penyakit TB dan pembagian leaflet. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah LCD proyektor, lembar kuesioner& leaflet. Tahap terakhir dari kegiatan ini dilakukan *posttest* kembali terkait materi penyuluhan kesehatan yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 29 Januari 2024 dengan peserta warga dusun 1 Desa Tanjung Anom. Hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias mengikuti dari awal sampai akhir. Peserta semangat ketika diberikan kesempatan untuk mencoba mempraktikkan cara batuk yang baik dan benar dan saat diskusi, banyak pertanyaan yang ditanyakan oleh peserta. Pada tabel dibawah ini dipaparkan hasil pretest dan posttest terkait pengetahuan warga tentang penyakit TB dan cara pencegahanya.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Warga tentang Penyakit TB dan etika batuk yang benar di dusun 1 Desa Tanjung Anom

No	Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Baik	6	13,9	22	28,0
2	Cukup	33	30,2	61	48,8
3	Kurang	64	55,9	20	23,2
Total		103	100	103	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat hasil *pretest* tingkat pengetahuan peserta tentang etika batuk yang baik dan benar yang paling banyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 64 orang (55,9%) sedangkan setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi tingkat pengetahuan cukup sebanyak orang 61 orang (48,8%). Pemberantasan TB Paru merupakan suatu usaha yang banyak dipengaruhi beberapa faktor antara lain sikap petugas kesehatan dalam menangani pasien, ketersediaan obat dan faktor penderita sendiri. Faktor perilaku masyarakat ikut menentukan dalam keberhasilan pemberantasan TB paru. Salah satu faktor yang menentukan perilaku masyarakat dalam memutus rantai penyebaran penyakit TB paru melalui etika batuk yang baik dan benar adalah pengetahuan tentang pencegahan dan pengobatan TB paru itu sendiri. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang TB paru telah dilakukan pemberian informasi (penyuluhan) dengan metode ceramah dan *role play* pada warga dusun 1 Desa Tanjung Anom dengan harapan akan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang TB Paru.

Penyuluhan yang disampaikan dengan metode ceramah dengan penggunaan media *visual* yaitu berupa gambar melalui layar LCD proyektor akan lebih efektif. Upaya penggunaan media audio dalam pendidikan kesehatan merupakan integritas dalam system pembelajaran untuk mengefektifkan proses penyampaian informasi. Menurut Tarbiyah (2009), penyampaian pesan pembelajaran menggunakan media *visual* disampaikan melalui gambar hidup yang diproyeksikan dengan kecepatan tertentu dimana penyerapan melalui penglihatan. Proses pendengaran dan penglihatan ini dapat menumbuhkan minat responden dan dapat mempercepat proses pemahaman dan memperkuat ingatan. Peningkatan pengetahuan disebabkan oleh warga mendapatkan tambahan informasi dalam penyuluhan. Dengan memperoleh informasi yang baru dapat membantu seseorang untuk mendapatkan pengetahuan yang baru. Menurut Zakaria dkk (2017), menunjukkan bahwa ada peningkatan

pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *visual*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data sebelum dan sesudah diberikan edukasi etika batuk yang baik dan benar dengan metode ceramah dan *role play* menggunakan media visual, dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan warga dusun 1 Desa Tanjung Anom untuk melakukan etika batuk yang benar. Untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan metode penyuluhan kesehatan lainnya seperti drama ataupun *focus grup discussion*.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat. (2018). Feedback Laporan Program TB Kabupaten tahun 2018.
- Dinas Kesehatan Propinsi NTB. (2018). Profil Kesehatan Propinsi NTB tahun 2018.
- Eka, W. (2006). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Penyakit TB Paru dengan Tindakan Pencegahan Penularan Pada Keluarga Penderita TB Paru. Skripsi. Surabaya, Universitas Airlangga.
- Hendrawan. (2012). Buku Ajar Penyakit Dalam FKUI. Balai Penerbitan. Jakarta.
- Innes, J. A., & Reid, P. T. (2010). Tuberkulosis. Respiratory Disease. Dalam: Boon N.A., Davidson's Principle & Practice of Medicine. 20th ed. Churchill Livingstone Elsevier: 695-702.
- Kemenkes RI. (2016). Pedoman Penanggulangan Penyakit Tuberkulosis.
- Kemenkes RI. (2016). Strategi Nasional Penanggulangan TB di Indonesia 2016-2018.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukana, B., dkk. (2003). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Penderita TB Paru di Kabupaten Tangerang. Jurnal Ekologi Kesehatan, Vol. 2, No. 3.
- WHO. (2007). Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Yang Cenderung Menjadi Pandemi dan Pandemi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Pedoman Interim WHO. Alih Bahasa: Trust Indonesia. Jakarta.
- WHO. (2014). Global Tuberculosis Report 2014.
- Widoyono. (2011). Penyakit Tropis Epidemiologi, Penularan, Pencegahan dan Pemberantasannya. Semarang: Erlangga.
- Wijaya, A. S. (2013). Keperawatan Medikal Bedah. Nuha Medika. Jakarta.
- Yunie. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Pasien dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien TB Paru Di BKPM Pati. Skripsi STIKes Telogorejo Semarang.



Edukasi Gerkasa-Lasakit (Gerakan Lansia Sehat Sadar Penyakit)

Romauli E.G. Siallagan

Akademi Keperawatan Columbia Asia, Medan

*email korespondensi : romalagan@gmail.com

Alamat: Jl. Bangau No.2, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20123

Abstract. *This community service project aims to raise awareness and knowledge about health among the elderly through the GERKASA-LASAKIT program (Movement for Healthy and Disease-Aware Seniors) in Dusun 1, Tanjung Anom Village, Deli Serdang Regency. This initiative is driven by the high prevalence of degenerative diseases and the lack of accurate information regarding the prevention and management of these diseases among seniors. Through comprehensive health education, it is hoped that the elderly can improve their quality of life by adopting a healthy lifestyle and gaining a better understanding of common illnesses they may face. The methods used in this project include health education sessions, practical training on early disease detection, and physical activities tailored to the physical condition of the elderly. Health education is provided by medical professionals and public health experts. Additionally, individual consultation sessions are held to offer more personalized care for each participant. The results of this activity show an increase in health knowledge and awareness among the elderly, as evidenced by high participation and enthusiasm in each session. Seniors involved in this program have also begun adopting healthier lifestyles, such as engaging in regular light exercise and having routine health check-ups. This project has successfully built a support network among the elderly, their families, and the local community, creating a more caring and health-conscious environment. Thus, the GERKASA-LASAKIT program makes a significant contribution to improving the quality of life for the elderly in Dusun 1, Tanjung Anom Village. The sustainability of this program is expected to serve as a model for other villages in efforts to enhance the welfare and health of the elderly at the local level.*

Keywords : *Community Service, Elderly, Health Education, GERKASA-LASAKIT, Tanjung Anom Village*

ABSTRAK. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan pada lansia melalui program GERKASA-LASAKIT (Gerakan Lansia Sehat Sadar Penyakit) di Dusun 1, Desa Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi penyakit degeneratif dan kurangnya informasi yang tepat mengenai pencegahan dan penanganan penyakit di kalangan lansia. Melalui edukasi kesehatan yang komprehensif, diharapkan para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menerapkan gaya hidup sehat dan lebih memahami penyakit yang sering mereka alami. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan praktis mengenai deteksi dini penyakit, serta kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Penyuluhan dilakukan oleh tenaga medis dan ahli kesehatan masyarakat yang berkompeten dalam bidangnya. Selain itu, diadakan sesi konsultasi individual untuk memberikan penanganan yang lebih personal bagi setiap peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan di kalangan lansia, terbukti dengan tingginya partisipasi dan antusiasme dalam setiap sesi yang diadakan. Lansia yang terlibat dalam program ini juga mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga ringan dan memeriksakan kesehatan secara berkala. Kegiatan ini juga berhasil membangun jaringan dukungan antara lansia dengan keluarga dan komunitas setempat, menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan mendukung kesehatan lansia. Dengan demikian, program GERKASA-LASAKIT memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Dusun 1, Desa Tanjung Anom. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat menjadi model bagi desa-desa lain dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia di tingkat lokal.

Kata Kunci : lansia sadar penyakit (LASAKIT) dan gerakan lansia sehat (GERKASA)

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah lansia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya meningkat, meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin

Received April 30, 2023; Accepted Agustus 29, 2023; Published November 30, 2023

* Romauli E.G. Siallagan, romalagan@gmail.com

bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Kualitas hidup penduduk lanjut usia yang umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan akhir yang warga sebagian besar adalah sekolah dasar. Dari sisi kualitas hidup selain pendidikan, penduduk lanjut usia juga mengalami masalah kesehatan. Data menunjukkan bahwa ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Dari hasil survei mawas diri yang sudah dilakukan data yang ditemukan di Dusun 1 Desa Tanjung Anom, jumlah keseluruhan lansia yang hadir ada 30 orang dari total warga yaitu 145 orang. Penurunan kesehatan pada usia lanjut ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah pola hidup yang kurang sehat seperti pola makan di waktu muda, adanya faktor genetik, mekanisme coping yang kurang efektif dalam menghadapi masalah sehingga dapat mempengaruhi kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi sebagai akibat dari pola hidup yang kurang sehat pada lansia adalah penyakit asam urat, hipertensi dan diabetes melitus. Oleh sebab itu untuk meningkatkan dan mengurangi masalah kesehatan yang ada pada lansia perlu adanya peningkatan mutu kesehatan lansia salah satunya dengan adanya senam lansia. Senam lansia sendiri sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia dan mencegah pemberatan masalah kesehatan pada lansia. Mengingat kondisi dan permasalahan lanjut usia seperti diuraikan di atas, maka penanganan masalah lanjut usia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus meningkat sesuai dengan pertambahan jumlahnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengadakan suatu kegiatan dengan tema “gerakan lansia sehat (GERKASA)” sebagai upaya untuk meningkatkan produktivitas di kalangan usia lanjut. Oleh sebab itu, kami bermaksud untuk memohon dukungan dari semua pihak terkait demi berlangsungnya acara tersebut.

Masyarakat sasaran kegiatan berada di Dusun 1 Desa Tanjung Anom. Masyarakat tersebut terdiri dari berbagai penduduk baik orang asli Dusun 1 Desa Tanjung Anom maupun pendatang yang tinggal di sekitar. Sebanyak 30 lansia yang pernah mendengar tentang posyandu lansia adalah 25 orang (75%) dan 5 orang (25%) mengatakan bahwa tidak pernah mendengar tentang posyandu lansia. Sebagian dari jumlah keseluruhan lansia mengatakan kegiatan yang diminati adalah kegiatan senam lansia (61%). Sasaran kami dalam program *gerakanlansiasehat (GERKASA)*. Kami mengambil sasaran ini karena perlu adanya perhatian lebih pada lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitasnya.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pendekatan

1. Metode Survey : data yang di dapat berdasarkan survey secara langsung ke masyarakat dengan cara mengundang/ mengumpulkan masyarakat atau langsung ke rumah-rumah.
2. Metode Pendidikan kepada Masyarakat secara individu, kelompok kecil maupun kelompok besar dengan cara mengundang/ mengumpulkan masyarakat atau langsung ke rumah-rumah.
3. Metode Pelatihan kepada para kader lansia
4. Metode Tindakan Langsung ke masyarakat

Rencana Kegiatan, Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan yaitu :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat.
3. Survei masalah kesehatan yang dialami oleh mitra
4. Survei tingkat pengetahuan masyarakat mitra tentang masalah kesehatan dan cara penanganannya
5. Pembuatan bahan ajar pendidikan kesehatan dan modul pelatihan untuk mengatasi masalah kesehatan di masyarakat
6. Pelaksanaan secara langsung ke masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan

Tahap-Tahap pelaksanaan Tahap awal

Pada tahap ini akan dilakukan konsultasi kepada dosen pembimbing dan mengevaluasi konsep yang telah di rumuskan dan berkoordinasi dengan masyarakat sasaran. Kegiatan ini di lakukan selama kurang lebih 3 minggu.

Tahap-Tahap Pelaksanaan

Metode yang dilakukan dalam program merupakan sebuah rangkaian kegiatan berupa tahap-tahap yang tersusun secara sistematis, seperti mengajak lansia untuk ikut berpartisipasi dalam senam lansia

Tahap Akhir

Pada tahap ini pelaksana gunakan untuk membuat laporan akhir.

Kegiatan dan diikuti oleh lansia yang ada di Dusun 1 Desa Tanjung Anom.

Waktu : 10.00 WIB

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Lansia

Hari/ Tanggal : Senin, 08 Januari 2024

Waktu : 10.00 WIB s.d. selesai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam lansia di adalakan pada tanggal 08 Januari 2024. Kegiatan senam lansia ini dilakukan pada Dusun 1, Desa Tanjung Anom. Kegiatan dimulai jam 10.00 WIB dengan jumlah lansia yang hadir saat itu sebanyak 30 lansia. Hasil yang diperoleh saat mengikuti senam lansia di Dusun 1, Desa Tanjung Anom, lansia yang hadir saat itu ada 30 orang. Hasil survey ini berdasarkan wawancara yang dilakukan pada lansia sebelum senam dimulai dan setelah senam dimulai.

Tabel 1 Karakteristik tingkat pengetahuan lansiatentang Hipertensi, gula darah dan asam urat pemeriksaan gula darah dan asam urat sebelum diberikan penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan lansia	Frekuensi	Prosentase
1.	Tingkat Pengetahuan Baik	4	19 %
2.	Tingkat Pengetahuan Sedang	7	33 %
3.	Tingkat Pengetahuan Kurang	19	48 %
	Total	30	100 %

Tabel 2 Karakteristik tingkat pengetahuan lansia tentang Hipertensi, gula darah dan asam urat pemeriksaan gula darah dan asam urat setelah diberikan penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan lansia	Frekuensi	Prosentase
1.	Tingkat Pengetahuan Baik	25	71%
2.	Tingkat Pengetahuan Sedang	3	17%
3.	Tingkat Pengetahuan Kurang	2	12%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 30 responden, 19 orang diantaranya tingkat pengetahuan kurang (48%), hal ini berarti pengetahuan lansia tentang hipertensi, gula darah dan asam urat kesadaran masih kurang. Perilaku kesehatan pada setiap individu pada dasarnya merupakan respon seseorang (organism) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan (Simons-Morton et al.,2023). Selama ini upaya yang dilakukan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan (penyakit), masih banyak berorientasi pada penyembuhan penyakit, dimana apa yang dilakukan masyarakat dalam bidang kesehatan hanya untuk mengatasi penyakit yang telah terjadi atau menimpanya, di mana hal ini dirasa kurang efektif karena banyaknya pengeluaran. Upaya yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan sebenarnya adalah dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit dengan berperilaku hidup sehat, namun hal ini ternyata belum disadari dan dilakukan sepenuhnya oleh masyarakat (Kusumawati, 2023).

Menurut Mubarak et al, 2022 Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah, akan menghambat perkembangan perilaku seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan dan promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan orang dewasa (*adult education*).

Sasaran belajar adalah orang dewasa atau anggota masyarakat umum yang ingin mengembangkan pengetahuan, keterampilan, perilaku dan kemampuan-kemampuan lain. Hasil pendidikan orang dewasa adalah perubahan kemampuan, penampilan, atau perilaku. Selanjutnya, perubahan perilaku didasari adanya perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendidikan yang kurang ditambah pengetahuan yang rendah memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan sehari-hari dalam melakukan sesuatu atau mengambil suatu keputusan yang tepat.

Pendidikan kesehatan pada akhirnya bukan hanya mencapai kesehatan pada masyarakat saja, namun yang lebih penting adalah mencapai perilaku kesehatan (*healthy behaviour*). Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (*knowledge*) dan disikapi (*attitude*), melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (*practice*). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktekan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat, atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (*healthy life style*) (Notoatmodjo, 2023).

KESIMPULAN

1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan: Program GERKASA-LASAKIT berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan lansia. Para peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengenali gejala penyakit yang umum terjadi pada usia lanjut.
2. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan: Melalui berbagai kegiatan edukatif, seperti seminar, lokakarya, dan pemeriksaan kesehatan rutin, lansia mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai berbagai penyakit kronis dan cara pencegahannya. Mereka juga diajarkan keterampilan dasar untuk menjaga kesehatan sehari-hari.
3. Peningkatan Kualitas Hidup: Program ini telah memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup para lansia. Mereka menjadi lebih aktif dan termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis dan meningkatkan kebugaran fisik serta mental.
4. Dukungan Sosial dan Emosional**: GERKASA-LASAKIT juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung bagi para lansia. Kegiatan kelompok dan interaksi sosial yang difasilitasi oleh program ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional para peserta.

SARAN

1. Perluasan Program: Mengingat keberhasilan program ini, disarankan agar GERKASA-LASAKIT diperluas cakupannya ke lebih banyak daerah, terutama di wilayah-wilayah dengan populasi lansia yang tinggi dan akses pelayanan kesehatan yang terbatas.
2. Kolaborasi dengan Lembaga Kesehatan: Kerjasama dengan rumah sakit, puskesmas, dan lembaga kesehatan lainnya perlu ditingkatkan untuk memberikan layanan kesehatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan bagi lansia.
3. Pengembangan Materi Edukasi : Materi edukasi dan pelatihan perlu terus dikembangkan dan diperbaharui sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan. Penggunaan media digital dan online juga dapat dipertimbangkan untuk menjangkau lebih banyak peserta.
4. Peningkatan Keterlibatan Keluarga : Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan lansia. Oleh karena itu, disarankan agar program ini juga melibatkan anggota keluarga dalam kegiatan edukasi dan kesehatan, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada lansia.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan : Untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program, diperlukan sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan. Data yang dikumpulkan dari evaluasi dapat digunakan untuk memperbaiki dan menyesuaikan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan para lansia.

Dengan kesimpulan dan saran ini, diharapkan GERKASA-LASAKIT dapat terus berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para lansia, serta menjadi model program yang dapat diterapkan di berbagai daerah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D.(2013). *Sembuh Total Diabetes Asam Urat Hipertensi Tanpa Obat*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Ellyza Nasrul, Sofitri (2012) Hiperurisemia pada Pra Diabetes. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 1 (2: 86-91)
- Green. 1980. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* dikutip dalam buku Notoatmodjo. Jakarta : Rineka Cipta
- Herawani. (2002). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pranandji, D, K. 2002. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Soegondo dr sidartawan, dkk. 2000. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta :

FKUI

Soewondo, P. 2002. *Pemantauan Pengendalian Diabetes Mellitus; dalam Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta : FKUI

Utami, Prapti dkk.(2009). *Solusi Sehat Asam Urat dan Rematik*. Jakarta: Agromedia Pustaka

DOKUMENTASI



Karakteristik Kondisi Lingkungan Fisik Dan Praktik Pemberantasan Sarang Nyamuk Terhadap Kejadian Demam Berdarah Dengue di Kota Medan

Characteristics of Physical Environmental Conditions and Mosquito Nest Eradication Practices on Dengue Hemorrhagic Fever Incidence in Medan City

Vicky Arfeni Warongan

Prodi Informatika Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sehati, Medan

email korespondensi : vickyarfeni@gmail.com

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Article History:

Received: April 30, 2024 Accepted:

Mei 30, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: *Physical environment, PSN, Prevalence of DHF*

Abstract: *Dengue hemorrhagic fever is a communicable disease which is caused by dengue virus and transmitted through the bite of Aedes aegypti or Aedes albopictus. The high prevalence rate of dengue hemorrhagic fever is resulted from the poor condition of physical environment and practice of mosquito nest eradication. The research objective was to know the characteristics of condition of physical environment and practice of mosquito nest eradication (referred to as PSN) toward dengue hemorrhagic fever incident in Medan, in 2024. This is an descriptive research. The population was 98 households in Medan; the samples were 49 households. The data were collected through questionnaires and observations. The data analysis methods consisted of univariates. The univariate analysis results demonstrated that the dengue hemorrhagic fever cases had higher prevalence rate in August (41%) at Puskesmas PB Selayang II (43%), and had dominant attack on 3-14 year old people (39%) as well as on females (59%). It is recommended that Puskesmas and local government are expected to work together in implementing mosquito nest eradication program and for the community is expected to pay attention to lighting at home and water reservoirs both inside and outside the home.*

Abstrak: Penyakit demam berdarah dengue adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus dengue dan ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti* atau *Aedes albopictus*. Tingginya angka kejadian demam berdarah dengue dapat disebabkan oleh buruknya kondisi lingkungan fisik dan praktik pemberantasan sarang nyamuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik kondisi lingkungan fisik dan praktik pemberantasan sarang nyamuk (PSN) terhadap kejadian demam berdarah dengue di Kota Medan tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 98 rumah tangga yang ada di Kota Medan, sampel penelitian ini terdiri dari 49 rumah tangga. Pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi. Metode analisa data meliputi analisis univariat, Hasil univariat menunjukkan bahwa kasus demam berdarah dengue lebih sering terjadi pada bulan Agustus (41%) di Puskesmas PB Selayang II (43%), dominan menyerang umur 3 -14 tahun (39%) dan berjenis kelamin perempuan (59%). Puskesmas dan pemerintah setempat diharapkan dapat bekerja samadalam menjalankan program pemberantasan sarang nyamuk demam berdarah dengue dan untuk masyarakat diharapkan dapat memperhatikan pencahayaan dalam rumah serta tempat-tempat penampungan air baik yang berada di dalam maupun di luar rumah.

Kata kunci: Lingkungan fisik, PSN, kejadian DBD

LATAR BELAKANG

Penyakit menular di negara tropis yang masih terjadi sampai sekarang, salah satunya adalah yang berbasis vektor. Indonesia adalah salah satu Negara tropis karena berada di garis khatulistiwa dengan banyak kepulauan di dalamnya, sehingga risiko penyakit menular berbasis vektor terjadi di Indonesia, contohnya adalah penyakit demam berdarah dengue. Virus dengue telah menjangkit manusia sejak 100 - 800 tahun yang lalu di wilayah Afrika dan Asia Tenggara dan menyebar luas pada perang dunia kedua melalui pengiriman barang. Tahun 1653 kejadian luar biasa (KLB) dengue terjadi di Frech West Indies (Kepulauan Karibia).

Laporan kasus yang disebabkan oleh virus dengue pertama kali tahun 1897 di Australia, tahun 1931 Italia, Taiwan dan tahun 1953 terjadi KLB di Filipina sampai tahun 1954 yang tercatat sebagai penyakit DBD di Asia Tenggara yang perdana dilaporkan, virus ini terus menyebar ke berbagai negara hingga menyebabkan angka kematian yang tinggi dan menjadi wabah pada 9 negara sampai pada tahun sebelum 1970 di wilayah Asia Tenggara, Afrika, Mediterania bagian timur, Pasifik bagian barat dan Amerika. Tahun 2008 di Pasifik bagian barat, Amerika dan Asia Tenggara terjadi lebih dari 1,2 juta kasus dan lebih dari 2,3 juta kasus terjadi di tiga Negara tersebut pada tahun 2010.

Kasus DBD di dunia terus meningkat seiring bertambahnya tahun, hal ini dapat dilihat dari hasil laporan WHO dari tahun 1954 - 1959 di 100 negara berjumlah sebanyak 980 kasus, tahun 2000 - 2009 di 60 negara terjadi sebanyak 1.016.612 kasus dan semakin meningkat di tahun 2013 yaitu total kasus 2,35 juta terjadi di Amerika dengan kasus DBD berat sebanyak 37.687 kasus. Penemuan kasus DBD pertama kali di Ibu kota Provinsi Jawa Timur pada tahun 1968 dengan CFR 41,3 persen atau 24 orang meninggal dari 58 orang yang menderita dan terus menyebar ke seluruh Indonesia.

Pembagian kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Utara untuk kasus DBD antara lain, pertama kabupaten/kota yang menjadi wilayah tetap untuk terjadinya kasus DBD adalah Kota Medan, Deli Serdang, Binjai, Langkat, Asahan, Tebing Tinggi, Pematang Siantar dan Kabupaten Karo. Kedua kabupaten/kota dimana kasus DBD terjadi pada waktu atau musim tertentu yaitu Kota Sibolga, Tanjung Balai, Simalungun, Tapanuli Utara, Toba Samosir, Dairi, Tapanuli Tengah, Mandailing Natal, Padang Sidempuan, Tapanuli Selatan, Labuhan Batu, Humbang Hasundutan, Pak-Pak Barat, Serdang Bedagai, dan Kabupaten Samosir.

Tahun 2016 di Sumatera Utara terdapat kasus DBD sebanyak 8715 kasus dengan IR yaitu dari 100.000 penduduk terdapat sebesar 63,3 kasus dan CFR sebesar 0,69 persen. Tahun 2016 angka IR meningkat dari tahun sebelumnya yaitu dari 100.000 penduduk terdapat 21,9 kasus. Tetapi, terjadi penurunan angka kematian (CFR) yaitu sebesar 0,1 persen dari 0,79 persen pada

tahun 2015 menjadi 0,69 persen pada tahun 2016. Jumlah kasus tertinggi terjadi di Kota Medan yaitu sebanyak 1784 kasus dengan CFR 0,62 persen, Kabupaten Deli Serdang sebanyak 1144 kasus dengan CFR 0,17 persen dan Simalungun sebanyak 1071 kasus dengan CFR 0 persen. Sumatera Utara mendapatkan urutan keempat dengan kejadian DBD tertinggi di Indonesia dengan jumlah kasus 5327 dengan jumlah kematian 29 orang.

Kejadian DBD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu host (manusia) adalah faktor kerentanan atau sistem imun manusia, agent (nyamuk) dipengaruhi oleh kepadatan populasi jentik *Aedes aegypti* dan environment (lingkungan) yaitu bergantung pada kondisi geografis dan kondisi demografis.

ABJ (Angka Bebas Jentik) dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seberapa besar suatu wilayah terbebas dari jentik nyamuk DBD. Indikator nasional ABJ yaitu sebesar 95 persen, masih rendahnya ABJ mengakibatkan kesempatan untuk virus tersebar sangat tinggi.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan RI telah membuat lima kegiatan utama sebagai kebijakan dalam pengendalian penyakit DBD, yaitu menemukan kasus secepatnya dan mengobati sesuai prosedur tetap, memutuskan mata rantai penularan dengan pemberantasan vektor (nyamuk dewasa dan jentik-jentiknya), pemberdayaan masyarakat dalam gerakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dan peningkatan profesionalisme pelaksana program.

Menurut Kemenkes RI, cara yang efektif dan efisien untuk mengatasi kejadian DBD adalah dengan cara melakukan program pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) yaitu 3M plus (menguras dan menutup rapat-rapat tempat penampungan air, mengubur atau memanfaatkan kembali barang-barang bekas, menaburkan bubuk larvasida, menggunakan obat anti nyamuk, menggunakan kelambu saat tidur, memelihara ikan pemangsa jentik, menanam tanaman pengusir nyamuk, mengatur cahaya dan ventilasi dalam rumah serta menghindari kebiasaan menggantung pakaian). Kegiatan itu dapat dilakukan dengan gerakan jumat bersih untuk memberantas sarang nyamuk dan program satu rumah satu jumatik. Upaya tersebut seharusnya dapat menurunkan angka kesakitan akibat DBD, namun malah sebaliknya.

Hasil observasi di dapat bahwa daerah penelitian masih banyak rawa-rawa yang sebagian diisi oleh ikan, tanaman padi dan sebagian dibiarkan saja serta banyak terdapat bangunan kos-kosan. Hampir semua rumah memiliki halaman yang di hias oleh berbagai tanaman baik yang di dalam pot bunga maupun yang langsung di tanam ke tanah. Tiga puluh rumah yang di tinjau dari segi kondisi tempat penampungan air dan keadaan rumahnya disimpulkan bahwa

masyarakat daerah tersebut masih membiarkan tempat penampungan air terbuka, seperti kaleng cat, ember, drum, sumur, pot bunga, bambu dan pelepah/daun yang berada di perkarangan rumah mereka yang sebagian wadah (kaleng cat, ember, drum) digunakan mereka untuk menyiram tanaman yang ada di perkarangan rumah mereka, alasan mereka membiarkan wadah-wadah tersebut terbuka adalah untuk menampung air hujan dan menghemat penggunaan air PAM, selain dibiarkan terbuka mereka juga jarang membersihkan wadah-wadah tersebut sehingga banyak terdapat jentik-jentik nyamuk. Bak mandi mereka dibiarkan terbuka tetapi masih dalam kondisi yang bersih karena seminggu sekali mereka membersihkannya dan banyak dari rumah mereka yang ventilasi rumahnya tidak menggunakan kawat kasa sehingga memudahkan nyamuk untuk masuk ke rumah mereka serta kebiasaan menggantung pakaian di balik pintu-pintu yang ada di rumah. Hasil wawancara kepada masyarakat sekitar di dapat bahwa tidak pernah ada kegiatan dari kelurahan untuk melakukan Jumat bersih atau gotong royong sekali dalam seminggu dan tidak pernah ada juru pemantau jentik yang datang melainkan yang datang hanya penjual bubuk abate. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang pengaruh lingkungan fisik dan praktik pemberantasan sarang nyamuk (PSN) terhadap kejadian DBD untuk mengetahui penyebab tingginya angka kejadian DBD di Kota Medan.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di Kota Medan, di mana Kota Medan merupakan endemis DBD yang setiap tahun muncul kasus. Penelitian ini membutuhkan waktu dari bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2024.

Rancangan Penelitian atau Model

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini berjumlah sebanyak 98 rumah tangga yang salah satu anggota keluarganya menderita DBD berdasarkan data dalam satu tahun terakhir bertempat tinggal di Kota Medan. Sampel penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik cluster sampling, proses pengambilan sampel ini dilakukan secara bertingkat dikarenakan jumlah populasi sangat besar dan menempati daerah yang sangat luas, sehingga diambil 30% dari seluruh kecamatan yang ada di Kota Medan yang berjumlah 21 kecamatan. Pemilihan kecamatan menggunakan teknik purposive sampling. Kecamatan dipilih berdasarkan kasus tertinggi dan terendah, sehingga diperoleh enam kecamatan yakni kecamatan Medan Helvetia (Puskesmas Helvetia),

Medan Selayang (Puskesmas PB Selayang), Medan Tuntungan (Puskesmas Simalingkar), Medan Maimun (Puskesmas Kampung Baru), Medan Barat (Puskesmas Glugur Kota) dan Medan Kota (Puskesmas Teladan)

Tahapan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data sekunder dimana penelitian ini diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Medan tentang angka kesakitan dan kematian akibat penyakit DBD dan dari Puskesmas Helvetia, Puskesmas PB Selayang, Puskesmas Simalingkar, Puskesmas Kampung Baru, Puskesmas Glugur Kota dan Puskesmas Teladan untuk data tentang angka kesakitan dan kematian akibat penyakit DBD. Data primer penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui bagaimana perilaku responden dalam memberantas sarang nyamuk dan melakukan observasi serta pengukuran langsung untuk mengetahui kondisi lingkungan fisik rumah responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kota Medan merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Utara yang merupakan kota terbesar ketiga di Indonesia setelah Jakarta dan Surabaya serta merupakan pintu gerbang Indonesia bagian barat. Kota Medan memiliki luas wilayah 265,10 Km² atau 3,6 persen dari keseluruhan wilayah Sumatera Utara, di mana Kota Medan memiliki luas wilayah yang relatif kecil dengan jumlah penduduk yang relatif besar. Kota Medan terdiri dari 21 Kecamatan dan 151 Kelurahan. Secara geografis, Kota Medan terletak pada 3,30°- 3,43° LU dan 98,35°- 98,44° BT dengan topografi cenderung miring ke utara serta berada pada ketinggian 2,5 – 37,5 meter di atas permukaan laut.

Sebelah barat, selatan dan timur Kota Medan berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang dan di sebelah utara berbatasan dengan Selat Malaka. Letak yang strategis ini menyebabkan Kota Medan berkembang menjadi pintu gerbang kegiatan perdagangan barang dan jasa baik itu domestik maupun internasional.

Kota medan dilintasi oleh sembilan sungai yaitu Sungai Belawan, Sungai Badera, Sungai Sikaming, Sungai Putih, Sungai Babura, Sungai Deli, Sungai Sulang- Saling, Sungai Kera dan Sungai Tuntungan. Kota Medan beriklim hujan tropis basah dengan musim kemarau yang tidak jelas. Curah hujan rata-rata 2000-2500 mm per tahun. Suhu udara di Kota Medan berada pada maksimum 32,4°C dan minimum 24°C. Kota Medan sebagai ibu kota Provinsi

Sumatera Utara

merupakan pusat pemerintahan, pendidikan, kebudayaan dan perdagangan.

Berdasarkan hasil penelitian, Kasus DBD lebih sering terjadi pada kelompok umur 3 - 14 tahun yaitu sebanyak 19 orang (39%) dan pada kelompok umur 63 – 74 tahun serta kelompok umur > 74 tahun kasus DBD tidak banyak terjadi atau sebanyak 1 orang (2%). Mayoritas responden yang terjangkit penyakit DBD adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 29 orang (59%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (41%).

Suhu udara di dalam rumah pada penelitian ini adalah lebih dominan pada kategori memenuhi syarat, yaitu sebanyak 38 rumah (77,6%). Kelembaban udara di dalam penelitian ini dengan kategori tidak memenuhi syarat banyak ditemukan yaitu sebanyak 25 rumah (51%). Pencahayaan dengan kategori tidak memenuhi syarat lebih dominan yaitu sebanyak 42 rumah (85,7%). Ventilasi rumah tidak memasang kawat kasa yaitu sebanyak 38 rumah (77,6%). Keberadaan jentik paling banyak ditemukan yaitu sebanyak 31 rumah (81,6%).

Keberadaan jentik pada seluruh tempat penampungan air yang diperiksa lebih banyak ditemukan pada tempat penampungan air yaitu sebanyak 57 tempat. Sebanyak 55 tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari dan ditemukan jentik antara lain adalah penampungan dispenser yaitu sebanyak 28 buah (66,7%), ember yaitu sebanyak 17 buah (5,4%), talang air yaitu sebanyak 4 buah (30,8%), bak mandi sebanyak 2 buah (6,3%) dan ban bekas, botol plastik/kaca serta kaleng bekas sebanyak 1 buah, sedangkan tempat penampungan air alamiah hanya sebanyak 2 tempat yaitu pada potongan bambu.

Kondisi tempat penampungan air terbuka yaitu sebanyak 31 rumah tangga (63,3%). Praktik memakai obat anti nyamuk pada pukul 08.00 - 10.00 atau 13.00 - 17.00 dengan kategori tidak pernah yaitu sebanyak 45 rumah tangga (91,8%). Praktik meniadakan pakaian menggantung/menumpuk lebih banyak menjawab kadang-kadang, yaitu sebanyak 30 rumah tangga (61,2%).

Praktik menutup tempat penampungan air/kontainer dengan rapat lebih banyak menjawab tidak pernah yaitu sebanyak 33 rumah tangga (67,3%). Praktik menggunakan kelambu saat tidur lebih banyak menjawab tidak pernah yaitu sebanyak 47 rumah tangga (95,9%). Praktik memakai obat anti nyamuk saat tidur lebih banyak menjawab kadang-kadang yaitu sebanyak 23 rumah tangga (46,9%). Praktik mengubur/memusnahkan barang bekas yang tidak dipakai lebih banyak menjawab kadang-kadang yaitu sebanyak 28 rumah tangga (57,1%). Praktik menguras tempat penampungan air di dalam rumah lebih banyak menjawab kadang-kadang

yaitu sebanyak 37 rumah tangga (71,4%). Praktik menguras tempat penampungan air di luar rumah lebih banyak menjawab kadang-kadang yaitu sebanyak 28 rumah tangga (57,1%).

Praktik mengikuti kerja bakti dengan warga kelurahan lebih banyak menjawab tidak pernah, yaitu sebanyak 42 rumah tangga (85,7%). Praktik Menyampaikan informasi tentang DBD kepada tetangga lebih banyak menjawab tidak pernah, yaitu sebanyak 37 rumah tangga (75,5%). Praktik menabur bubuk abate ke dalam tempat penampungan air yang sulit dibersihkan lebih banyak menjawab tidak pernah, yaitu sebanyak 47 rumah tangga (95,9%). Dapat disimpulkan bahwa masih buruknya praktik PSN yaitu sebanyak 47 rumah tangga (96%).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini adalah kejadian DBD lebih dominan menyerang umur 3 – 14 tahun (39%) dan berjenis kelamin perempuan (59%) serta keberadaan jentik lebih banyak ditemukan (70%). Bagi puskesmas agar lebih aktif lagi dalam memberikan penyuluhan tentang demam berdarah dengue dan sosialisasi tentang pemberantasan sarang nyamuk demam berdarah dengue (3M dan 3M plus) kepada masyarakat dan pemerintah setempat, mengaktifkan fungsi kader jumantik serta bekerja sama dengan pemerintah setempat maupun tokoh masyarakat dalam mengaktifkan kegiatan jumat bersih. Bagi pemerintah setempat seperti kepala camat, kepala lurah ataupun kepala lingkungan agar dapat turut serta dalam upaya pemberantasan sarang nyamuk demam berdarah dengue dengan cara mengaktifkan kegiatan jumat bersih seperti kerja bakti atau gotong royong setiap minggu. Bagi masyarakat agar dapat memperhatikan pencahayaan yang masuk ke dalam rumah dan menutup atau membalikkan tempat penampungan air setelah dipakai ataupun yang tidak terpakai serta mandiri dalam melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk di lingkungan rumah masing-masing atau dapat menjadi jumantik untuk rumah sendiri. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan masukkan agar melakukan penelitian di bulan yang sama pada saat kasus terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, U.F. (2012). Dasar-dasar penyakit berbasis lingkungan. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).

- CDC. (2010). *Epidemiology Dengue Homepage*. Diakses dari <http://www.cdc.gov/dengueepidemiologi/index.html>
- dari <http://www.depkes.go.id>
- Depkes RI. (2005). *Pemberantasan Nyamuk Penular Demam Berdarah Dengue (Buku 3)*. Diakses dari <file:///C:/Users/Admin/Downloads/buletin-dbd.pdf>
- Depkes RI. (2007). *Pemberantasan Sarang Nyamuk Demam Berdarah Dengue (PSN DBD) oleh Juru Pemantau Jentik (Jumantik)*. Diakses dari <https://www.depkes.go.id/article/view/16061600003/pemberdayaan-jumantik-untuk-mendukung-gerakan-psn-3m-plus.html>
- Depkes RI. (2008). *Perkembangan Kasus Demam Berdarah di Indonesia*. Diakses
- Desvina, Pane, A., & Ratnawati. (2014). Penerapan model vector autoregressive (VAR) untuk peramalan curah hujan Kota Pekanbaru. *Jurnal Sains, Teknologi dan Industri*, 11(2), 151-159.
- Manajemen berbasis lingkungan solusi mencegah dan menanggulangi penyakit menular. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Najmah. (2016). *Epidemiologi penyakit menular*. Jakarta: TIM.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1077 Tahun 2011 tentang Pedoman Penyehatan Udara dalam Ruang Rumah. Diakses dari <http://www.flevin.com/id/lgso/legislation/Mirror/czozMToiZD1ibisyMDExJmY9Ym4zMzQtMjAxMS5wZGYmanM9MSI7.pdf>
- Sumantri, A. (2010). *Kesehatan lingkungan & perspektif islam*. Jakarta: Kencana.
- Suroso. (2004). *Epidemiologi dan penanggulangan penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) di Indonesia saat ini*. Jakarta: FK UI.
- Susanto. (2007). *Perumahan (Housing)*, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember. Diakses dari <http://elearning.unej.-ac.id/courses/IKUa11e/perumahan.ppt?cidReg=IKU9bf2>.
- Widoyono. (2011). *Penyakit tropis epidemiologi, penularan, pencegahan dan pemberantasannya*. Jakarta: Erlangga.
- World Health Organization. (2005). *Pencegahan, Pengendalian Dengue dan Demam Berdarah*, Terjemahan oleh Palupi Widyastuti. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2009). *Dengue: Guidelines for Diagnosis, Treatment, Prevention and Control-New Edition*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2014). *Dengue and Severe Dengue*. Diakses dari <http://www.who.int/media centre/factsheets/fs117/en/>
- Zen, S. (2012). Biokontrol jentik nyamuk *Aedes aegypti* dengan predator ikan pemakan jentik sebagai pendukung materi ajar insekta. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Metro*, 3(1), 11-20.

Edukasi Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di UPT SDN 060831

Education About Vegetable And Fruit Consumption For School Children At UPT SDN 060831

Izmi Arisa Putri Lubis^{1*}, Athira Demitri², Balqis Nurmauli Damanik³, Intan Fadilah Hasanah⁴, Juwita Diah Indriyani⁵

^{1,2,4,5} Program Studi S1 Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

² Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan

*Email@korespondensi : izmiaris@gmail.com

Alamat: Jalan Kapten Sumarsono No.107, Kelurahan Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20124

Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: Mei 30, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: Nutrition education, vegetable and fruit consumption, school children, child health, healthy eating habits, UPT SDN 060831

Abstract: *This community service program aims to raise awareness and knowledge about the importance of consuming vegetables and fruits among school children at UPT SDN 060831. Through a series of educational activities including lectures, interactive discussions, and hands-on practices, the program strives to instill healthy eating habits in students. The approach employed involves enjoyable and participatory learning methods to ensure that students not only understand the nutritional benefits of vegetables and fruits but are also motivated to change their eating patterns. The results of this program show a significant increase in students' nutritional knowledge and positive changes in their vegetable and fruit consumption behavior. Additionally, this program is expected to have a long-term impact in creating a school environment that more strongly supports healthy eating habits.*

Abstrak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah di UPT SDN 060831. Melalui serangkaian kegiatan edukatif yang mencakup ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung, program ini berusaha menanamkan kebiasaan makan sehat pada siswa. Pendekatan yang digunakan mencakup metode pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif untuk memastikan siswa tidak hanya memahami manfaat gizi dari sayur dan buah, tetapi juga termotivasi untuk mengubah pola makan mereka. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai gizi serta perubahan positif dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: Edukasi gizi, konsumsi sayur dan buah, anak sekolah, kesehatan anak, kebiasaan makan sehat, UPT SDN 060831

PENDAHULUAN

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak, untuk itu penting untuk menciptakan pola hidup sehat sejak dini. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak anak sekolah bahwa konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah masih rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan mengenai manfaat sayur dan buah, preferensi makanan yang tidak

* Izmi Arisa Putri Lubis, izmiaris@gmail.com

sehat, serta keterbatasan akses terhadap sayur dan buah segar[1–3]. hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mereka dalam jangka pendek maupun panjang.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di banyak negara, termasuk Indonesia, masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sebuah studi oleh World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah, menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan anak-anak[4]. Di Indonesia, Penelitian Oleh Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak-anak masih jauh di bawah rekomendasi harian [5].

Intervensi pendidikan gizi merupakan strategi penting yang dirancang untuk memberikan pengetahuan dan mempromosikan pilihan makanan sehat di kalangan individu dan komunitas [6]. pada penelitian di Malaysia juga menyatakan bahwa efektifitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan anak sekolah dapat berkontribusi lebih jauh dalam mencegah masalah malnutrisi, meningkatkan kinerja kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan di kalangan anak sekolah [7].

Pemberian edukasi mengenai pengetahuan tentang gizi yang ditanamkan sejak dini terutama pada usia sekolah diharapkan dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan yang baik yang nantinya perubahan perilaku yang didasarkan pengetahuan, kesadaran dan sikap positif dapat berkontribusi terhadap tercapainya status gizi yang baik[8,9]. Edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah perlu ditingkatkan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. beberapa penelitian menunjukkan bahwa program edukasi gizi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi sayur dan buah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan asupan harian mereka[10]. terdapat penelitian yang menunjukkan ada perbedaan sikap konsumsi sayur dan buah antara siswa setelah diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan media video animasi [11].

Pada penelitian yang lainnya juga menemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dengan memberikan edukasi menggunakan media leaflet [12]. melalui pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi konsumsi sayur dan buah di sekolah dasar, diharapkan dapat terbentuk pola makan sehat yang berkelanjutan. program ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan anak-anak tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk generasi mendatang yang lebih sehat dan produktif.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPT SDN 060831 Medan dilakukan dengan pemberian edukasi tentang konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar dalam upaya untuk peningkatan konsumsi sayur dan buah. kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

a. Tahap Persiapan

Sebelum edukasi dilakukan, panitia pelaksana mengumpulkan siswa/i dikelas, dibantu oleh kepala sekolah, walikelas dan guru, serta persiapan peralatan yang dibutuhkan saat melakukan penyuluhan

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksana kegiatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kedatangannya kepada siswa/i. selanjutnya pelaksanaan edukasi mengenai memulai edukasi dengan menjelaskan konsumsi sayur buah melalui leaflet. pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sayur dan buah.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dilaksanakan Pada Tanggal 29 Mei 2024 di UPT SDN 060831. proses pengabdian ini telah mendapatkan izin dari kepala sekolah UPT SDN 060831. dosen dan mahasiswa melaksanakan edukasi pada pukul 09.30 – 11.00 wib. kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas V dan VI yang berjumlah 24 orang.

Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengenal manfaat buah dan sayur untuk kesehatan jenis-jenis buah dan sayur, serta jumlah porsi yang tepat untuk dikonsumsi setiap harinya. setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada siswa.

DISKUSI

pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dilaksanakan Pada Tanggal 29 Mei 2024 Di UPT SDN 060831. Proses pengabdian ini telah mendapatkan izin dari kepala sekolah upt sdn 060831. dosen dan mahasiswa melaksanakan edukasi pada pukul 09.30 – 11.00 wib. kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas V dan VI yang berjumlah 24 Orang. Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengenal manfaat buah dan sayur untuk kesehatan jenis-jenis buah dan sayur, serta jumlah porsi yang tepat untuk dikonsumsi setiap harinya. setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada siswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan berfokus pada edukasi konsumsi sayur dan buah pada anak UPT SDN 060831 memiliki banyak manfaat tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti penurunan kekebalan tubuh, risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis dan kurangnya energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari.

Berikut adalah beberapa manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut:

a. Peningkatan kesadaran kesehatan dan pengetahuan yang lebih baik

Kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa-siswi mengenai manfaat sayur dan buah, serta pentingnya untuk konsumsi sayur dan buah setiap hari dengan porsi yang seimbang. siswa-siswi menjadi lebih sadar akan peran penting sayur dan buah dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh mereka.

b. Perubahan gaya hidup sehat

Edukasi tentang konsumsi sayur dan buah akan mendorong siswa-siswi untuk mengenali dan memilih makanan yang lebih sehat setiap harinya, menggantikan makanan tidak sehat dengan pilihan yang lebih baik seperti sayur dan buah segar. ini membantu mereka membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.

c. Peningkatan kualitas hidup

dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, anak-anak menjadi lebih terlindungi dari risiko penyakit kronis di kemudian

hari. sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang membantu mencegah penyakit tidak menular. tubuh yang sehat mendukung aktivitas sehari-hari dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

Faktor penghambat dan pendukung dalam pengabdian masyarakat

Selama proses pelaksanaan pengabdian tidak ditemukan hambatan bahkan berlangsung dengan lancar dan diterima dengan baik oleh kepala sekolah, guru-guru dan siswa-siswi UPT SDN 060831.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah sukses dilaksanakan pada Tanggal 29 Agustus 2024 di UPT SDN 060831. Siswa –Siswi UPT SDN 060831 telah diberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta manfaat kesehatannya. mereka juga belajar tentang jumlah porsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa – siswi untuk bisa mengubah kebiasaan makan sayur dan buah dimulai dari sejak dini sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan. hasil dari kegiatan ini terwujud dalam bentuk publikasi jurnal pengabdian masyarakat. dalam menjaga keberlanjutan edukasi tentang kesehatan ini, sangat disarankan untuk merencanakan program lanjutan yang relevan seperti kompetisi memasak sehat untuk anak-anak, hari makan sehat dimana seluruh siswa didorong untuk membawa dan mengonsumsi bekal sehat dari rumah. dengan langkah – langkah ini pesan mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang dapat terus disebarluaskan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Łuszczki E, Sobek G, Bartosiewicz A, Baran J, Weres A, Dereń K, Et Al. Analysis Of Fruit And Vegetable Consumption By Children In School Canteens Depending On Selected Sociodemographic Factors. *Med* 2019;55. <https://doi.org/10.3390/Medicina55070397>.
- Rasmussen M, Krølner R, Klepp Ki, Lytle L, Brug J, Bere E, Et Al. Determinants Of Fruit And Vegetable Consumption Among Children And Adolescents: A Review Of The Literature. Part I: Quantitative Studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006;3:1–19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-22>.
- Stadlmayr B, Trübswasser U, McMullin S, Karanja A, Wurzinger M, Hundscheid L, Et Al. Factors Affecting Fruit And Vegetable Consumption And Purchase Behavior Of Adults

- In Sub-Saharan Africa: A Rapid Review. *Front Nutr* 2023;10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1113013>.
- Who. Noncommunicable Diseases: Childhood Overweight And Obesity. 2020. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018.
- Haruto A. Impact Of Nutrition Education On Physical Fitness In School-Aged Children In Japan. *Int J Phys Educ Recreat Sport* 2023;1:37–47. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2146>.
- Teo Ch, Chin Ys, Lim Py, Masrom Sah, Shariff Zm. School-Based Intervention That Integrates Nutrition Education And Supportive Healthy School Food Environment Among Malaysian Primary School Children: A Study Protocol. *Bmc Public Health* 2019;19:1427. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7708-y>.
- Maidelwita Y, Arifin Y. Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *J Pengabd Masy Bangsa* 2023;1:710–5. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241>.
- Wiradnyani Laa, Dkk. Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. *Kemendikbud Ri* 2019:1–134.
- Evans Cel, Christian Ms, Cleghorn Cl, Greenwood Dc, Cade Je. Systematic Review And Meta-Analysis Of School-Based Interventions To Improve Daily Fruit And Vegetable Intake In Children Aged 5 To 12 Y. *Am J Clin Nutr* 2012;96:889–901. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.030270>.
- Azhari Ma, Fayasari A. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *Action Aceh Nutr J* 2020;5:55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>.
- Khairunnisa A, Manjilala, Ipa A, Adam A. Peningkatan Pengetahuan Siswa Sd Tentang Manfaat Buah Dan Sayur Dengan Menggunakan Media Leaflet. *Media Gizi Pangan* 2023;30:168–76. <https://doi.org/10.32382/mgp.v30i2.350>.