

## SOSIALISASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN MASYARAKAT DI DESA RIDAN PERMAI

**Dedi Ahmadi**

Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan

Tuanku Tambusai

e-mail: [ammardzoky@gmail.com](mailto:ammardzoky@gmail.com)

### **Abstrak**

Banyak dari masyarakat yang membuang sampah sembarangan, yang tidak mengubur kaleng-kaleng bekas, yang tidak menguras bak mandi mereka, yang tidak memperhatikan kebersihan kandang hewan peliharaan mereka. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberi sosialisasi pola hidup bersih demi kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi masyarakat yang peduli akan kesehatan. Hal itu kami lakukan agar warga masyarakat lebih peduli terhadap pola hidupnya, dan agar mengurangi berbagai penyakit yang mungkin saja dapat ditimbulkan akibat pola hidup yang tidak sehat. pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masyarakat sangat diperlukan untuk memotivasi pola hidup sehat. Pemberian pemahaman ini diberikan dengan metode ceramah di kantor desa Ridan Permai; pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan oleh masyarakat di Desa Ridan Permai adalah dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan berolah raga.

**Kata Kunci:** *sosialisasi hidup sehat, kualitas kesehatan masyarakat*

### **Abstract**

Many people don't litter, who don't bury used cans, who don't drain their bathtubs, who don't pay attention to the cleanliness of their pet cages. This Community Service activity aims to provide socialization of a clean lifestyle for the welfare of the community and create a generation of people who care about health. We do this so that the community members are more concerned about their lifestyle, and to reduce various diseases that may be caused by an unhealthy lifestyle. Providing understanding to the community about the importance of a clean and healthy lifestyle in order to maintain public health is very necessary to motivate a healthy lifestyle. This understanding was given using the lecture method at the Ridan Permai village office; A clean and healthy lifestyle that must be applied by the community in Ridan Permai Village is to maintain personal hygiene, the environment, and exercise.

**Keyword:** *socialization of healthy life, quality of public health*

## PENDAHULUAN

Banyak permasalahan yang timbul di lingkungan sekitar masyarakat sekarang ini, seperti contohnya kenakalan remaja, tingginya tingkat kriminalitas, dan juga pola hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat. Banyaknya warga masyarakat yang kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan di sekitar mereka dapat membahayakan bagi kesehatan lingkungan masyarakat sekitar. Pola hidup sehat masyarakat yang kurang terjaga bisa menimbulkan berbagai macam penyakit yang ada, seperti penyakit kulit, diare, gangguan pernapasan, bahkan yang sedang marak terjadi akhir-akhir ini adalah demam berdarah. Banyak sekali penyakit yang muncul akibat pola hidup masyarakat yang tidak bersih, serta tidak memperdulikan lingkungan tempat tinggal mereka.

Munculnya berbagai penyakit ini banyak terjadi pada masyarakat pedesaan yang kurang memperdulikan kebersihan lingkungan sekitar dan pola hidup mereka. Hal inilah yang mengakibatkan mereka mudah terserang berbagai penyakit. Banyak dari masyarakat yang membuang sampah sembarangan, yang tidak mengubur kaleng-kaleng bekas, yang tidak menguras bak mandi mereka, yang tidak memperhatikan kebersihan kandang hewan peliharaan mereka. Kehidupan lingkungan masyarakat di desa yang seperti itu dan sudah menjadi kebiasaan setiap harinya seringkali melupakan hal sepele yang dapat menimbulkan banyak masalah seperti halnya, mencuci tangan sebelum makan. Hal itu bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit yang diderita warga masyarakat itu sendiri.

Berdasar pernyataan Kepala Desa Ridan Permai Bapak Heru Pramana, permasalahan yang paling banyak ditemui di desa Ridan Permai adalah permasalahan yang berkaitan dengan sampah. Lahan pekarangan yang sempit dan keterbatasan biaya untuk membeli bak sampah di depan rumah warga yang menyebabkan permasalahan ini menjadi permasalahan pokok di desa Ridan Permai.

Melihat latar belakang masalah tersebut, muncul kepedulian kami terhadap warga masyarakat untuk mengadakan sosialisasi pola hidup bersih demi kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi masyarakat yang peduli akan kesehatan. Hal itu kami lakukan agar warga masyarakat lebih peduli terhadap pola hidupnya, dan agar mengurangi berbagai penyakit yang mungkin saja dapat ditimbulkan akibat pola hidup yang tidak sehat. Khususnya mengenai masalah penanganan sampah, kami berencana mensosialisasikan serta mengadakan pembelian bak sampah, agar warga dapat mengatasi masalah sampah yang ada, serta penggolongan sampah sesuai dengan jenisnya. Agar nantinya sampah-sampah itu bias dimanfaatkan, diolah kembali dan dijual sehingga meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan menjadikan pola hidup bersih bagi masyarakat.

## METODE

Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya : persiapan (membentuk kerja sama dengan aparat desa setempat, membentuk kerjasama dengan pengisi materi (dari Dinas Kesehatan/dokter)), dan menyiapkan materi.

Pelaksanaan (sosialisasi kepada masyarakat Ridan Permai, Bangkinang, Kampar, tentang pohiber berupa penyuluhan mengenai penggunaan sarung tangan dan sepatu boot ketika membersihkan kandang, sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai contohnya mencuci tangan menggunakan sabun, sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dengan mengumpulkan sampah dan memilah sesuai jenisnya, sosialisasi mengenai pentingnya penerapan pola hidup bersih di masyarakat), evaluasi dan laporan akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jogging adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara berjalan atau berlari kecil-kecil. Seorang ahli dalam bidang Jogging, Dr. George Sheehan, dalam bukunya mendefinisikan bahwa jogging adalah aktivitas berlari dengan kecepatan di bawah 6 mil/jam, atau sama dengan 9,7 km/jam. Aktivitas tersebut sama saja berlari sejauh 1 km yang ditempuh dalam waktu 6,2 menit, sehingga kecepatan berlari di atas 9,7 km/jam disebut dengan lari/running (Daniel Hartono, 2010).

Jogging sama dengan continuous slower running yaitu cara lari secara terus menerus dengan intensitas rendah sampai dengan sedang menempuh jarak yang jauh atau dalam jangka waktu antara 30 menit sampai dengan 1 jam yang dapat memacu timbulnya kadar asam laktat. Jogging adalah latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan menghirup udara semaksimal mungkin (VO<sub>2</sub>max) yang berhubungan erat dengan tingkat kebugaran seseorang serta latihan yang paling efektif untuk menurunkan berat badan (Daniel Hartono, 2010).

Jogging merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan, khususnya organ otak dan jantung. Olahraga jogging tidak perlu punya keahlian khusus agar dapat melakukannya. Semua orang dari segala usia dapat melakukan jogging. Olahraga jogging tersebut oleh sebab itu termasuk salah satu olahraga yang paling banyak dilakukan.

Jogging yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat bagi kondisi fisik dan kesehatan diantaranya : a) membuat jantung kuat, dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernafasan, b) mempercepat sistem pencernaan, membantu mengatasi masalah pencernaan. c) menetralkan depresi, d) meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif, e) membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan, f) memperbaiki pola makan, g) mengencangkan otot kaki, paha dan punggung, h)

membuat tidur lebih nyenyak. Jogging juga dapat memberikan kesenangan secara fisik maupun mental (Ari, 2010).

Saat melakukan jogging, irama dan kedalaman napas cenderung meningkat. Jogging meningkatkan fungsi saluran pernapasan. Jogging menyebabkan tubuh bergerak terus menerus tanpa henti, menghasilkan keringat menjadi bercucuran. Keringat tersebut keluar zat-zat yang tidak berguna, diantaranya sel-sel yang dapat menyebabkan kanker. Sel-sel tersebut dalam waktu singkat diganti dengan yang baru oleh tubuh. Olahraga jogging meningkatkan produksi sel darah putih yang berguna untuk memerangi sel kanker. Melakukan aktivitas jogging, sirkulasi darah menjadi lancar. Sirkulasi darah di saat lancar tersebut yang menyebabkan sel kanker tidak dapat bertahan atau berkembang biak. Penelitian telah mengungkapkan bahwa penderita kanker mengalami gangguan emosi sebelum terkena kanker (dr. Triangto, 2009:48).

Olahraga seperti jogging bermanfaat untuk memperbaiki suasana hati, jogging juga dapat memberikan kesenangan secara fisik maupun mental. Olahraga jogging sendiri apabila dilakukan dengan benar, kelelahan tidak akan terasa meskipun telah menyelesaikan satu tur lebih dari yang dilakukan sebelumnya. Manfaat yang dirasakan ialah merasa nyaman di otot selama jogging dan setelahnya (Ari, 2010).

Sebelum melakukan jogging, ada faktor-faktor penting yang harus diperhatikan sebelum melakukan jogging, diantaranya :

Bagaimana memulainya. Sebelum memulai jogging, cek kondisi kesehatan dengan berkonsultasi dengan dokter sebagai pertimbangan untuk melakukan olahraga jogging. Pertama-tama, berlari di tempat selama 10 menit. Dapat menambah waktu, jarak dan kecepatan setelah terbiasa.

Pakaian dan sepatu. Pakaian yang dikenakan harus sesuai dengan udara saat itu. Saat udara hangat, celana pendek dan t-shirt cukup nyaman untuk dikenakan. Pemilihan pakaian yang dapat memberikan ventilasi bagus, hindari yang penuh jahitan, bertepi tajam atau yang membungkus dengan ketat. Jenis sepatu, kenakan yang lembut dan nyaman, tapi dengan bentuk yang pas dan cocok di kaki. Pemilihan alas kaki yang alasnya dapat ditekuk dengan lentur dalam pergerakan kaki tapi cukup mendukung saat terhentak dengan tanah.

Rute dan sesi Jogging. Jogging dapat ditempuh dalam berbagai cara: Jarak yang panjang antara 2-20 km dalam kecepatan biasa, jarak 3-6 km dalam kecepatan tinggi, jogging dengan kecepatan sedang ditempuh dalam 4-8 km.

Peregangan tubuh dan setelah beberapa sesi. Sangat disarankan untuk melakukan peregangan sebelum melakukan sesi jogging, dan bukan hanya pada otot kaki, tetapi juga keseluruhan tubuh, lakukan selama 2 menit sebelumnya dan 3-4 menit setelahnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa: pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masyarakat sangat diperlukan untuk memotivasi pola hidup sehat. Pemberian pemahaman ini diberikan dengan metode ceramah di kantor desa Ridan Permai; pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan oleh masyarakat di Desa Ridan Permai adalah dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan berolah raga. Salah satu olah raga ringan dan biaya yang minimal yaitu lari pagi; cara membujuk warga masyarakat agar mau melaksanakan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah dengan memberikan pemahaman bahwa hidup bersih dan sehat itu diperlukan untuk mengurangi resiko penyakit pada diri dan keluarga. Ada pengaruh jogging pagi hari terhadap kadar asam laktat pada masyarakat Desa Ridan Permai

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat desa ridan permai yang telah memberikan waktu kepada peneliti untuk melaksanakan pengabdian mengenai sosialisasi pola hidup sehat (lari pagi). Terimakasih juga kepada semua pihak yang telah memberikan banyak saran berharga dan turut mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari, R. (2010). *Manfaat Jogging Bagi Kesehatan Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Daniel Hartono. (2010). *Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.