

ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI : <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v7i1.546>

Received: 29-08-2024

Accepted: 15-09-2024

Aktif dan Higienis: Program Pengabdian Masyarakat dalam Mendorong Perilaku Sehat di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang

Yania Febsi¹; Rizal Maulana Hasby^{1*}; Fajar¹; Annisa Novianti¹; Gilang Syahdu Shihab¹; Ratna Rizky Fitriani¹; Tri Lulu Oktaviana¹; Namira Rahmi Rizqia¹; Fitra¹; Rio Ahmad Oktaviana¹; Fini Sofiani¹

¹Universitas Bina Bangsa

^{1*}Email: rizalmaulanahasby@gmail.com

Abstrak

Perilaku hidup sehat dan higienis sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, terutama di desa-desa. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mempromosikan perilaku sehat di Desa Ramea, Kabupaten Pandeglang, melalui kegiatan senam rutin dan cuci tangan. Senam dilakukan di Lapangan Desa Ramea yang terletak dekat posko mahasiswa, melibatkan masyarakat dari berbagai usia, baik tua maupun muda. Sedangkan, kegiatan cuci tangan dilaksanakan di Sekolah Dasar MI Darul Huda. Metode yang diterapkan meliputi sosialisasi langsung kepada masyarakat dan anak-anak sekolah, dengan keterlibatan mahasiswa KKM sebagai fasilitator. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Ramea menyambut positif dan bersemangat mengikuti kegiatan senam yang dilakukan setiap hari Minggu dan cuci tangan untuk anak-anak SD, yang berdampak pada peningkatan kesadaran dan penerapan perilaku hidup sehat di komunitas tersebut.

Kata Kunci: *senam, cuci tangan, Desa Ramea*

Abstract

Healthy and hygienic behaviors are crucial for improving public health, particularly in rural areas. This community service program aims to promote healthy behaviors in Ramea Village, Pandeglang Regency, through regular exercise and handwashing activities. Exercise sessions are held at the Ramea Village field near the student post, involving community members of all ages, both young and old. Meanwhile, handwashing activities are conducted at MI Darul Huda Elementary School. The method involves direct socialization with the community and school children, facilitated by KKM students. The results of this program indicate that the Ramea Village community responded positively and enthusiastically participated in the exercise sessions held every Sunday and the handwashing practices among elementary school children, leading to an increased awareness and adoption of healthy living behaviors within the community.

Keywords: *exercise, handwashing, Ramea Village.*

1. Pendahuluan

Kesehatan masyarakat merupakan pilar utama dalam pembangunan sosial dan ekonomi suatu daerah. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan yang baik tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik bebas dari penyakit, namun juga mencakup kesejahteraan mental dan sosial. Di Indonesia, upaya peningkatan kesehatan masyarakat terus dilakukan melalui berbagai program pemerintah yang menekankan pentingnya perilaku hidup sehat dan higienis, terutama di daerah pedesaan yang akses terhadap fasilitas kesehatannya masih terbatas (WHO, 2015).

Desa Ramea, terletak di Kabupaten Pandeglang, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Profil demografis Desa Ramea menunjukkan bahwa sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani

(Maulani et al., 2023), dengan akses yang terbatas terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Desa ini juga memiliki populasi anak-anak usia sekolah yang cukup besar, yang menjadikan mereka sebagai kelompok sasaran potensial dalam upaya promosi kesehatan. Permasalahan nyata yang dihadapi desa ini adalah kurangnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan, yang menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, baik di kalangan anak-anak maupun orang dewasa.

Salah satu contoh perilaku sehat yang efektif dalam mencegah berbagai penyakit adalah senam dan cuci tangan (Setiawan et al., 2013; Kardi et al., 2019; Prasetya et al., 2022; Megasari et al., 2023). Aktivitas fisik seperti senam telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan, mulai dari peningkatan kebugaran jasmani, penguatan sistem kardiovaskular, hingga peningkatan kesejahteraan mental (Anakonda et al.,

2019; Haskas, et al., 2019). Di sisi lain, cuci tangan dengan sabun merupakan langkah pencegahan sederhana namun sangat efektif dalam mencegah penularan penyakit infeksi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan (Riset Kesehatan Dasar, 2018; Parasyanti et al., 2020). Sayangnya, berdasarkan observasi awal di Desa Ramea, kebiasaan ini belum diterapkan secara konsisten di kalangan warga.

Melalui program pengabdian masyarakat ini, tim KKM bermaksud mengimplementasikan kegiatan senam rutin dan pelatihan cuci tangan sebagai bentuk intervensi kesehatan preventif. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan yang dapat diterapkan dalam jangka panjang. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak usia sekolah hingga orang dewasa, dengan harapan agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka secara keseluruhan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program intervensi kesehatan di komunitas pedesaan dapat memberikan dampak signifikan terhadap perilaku hidup sehat masyarakat (Zubaida et al., 2022; Nugraha & Berawi, 2017). Oleh karena itu, peran tim pengabdian di sini sangat penting dalam memberikan edukasi serta fasilitasi terhadap kegiatan yang mendukung kesehatan masyarakat Desa Ramea sebagai desa mitra pengabdian. Melalui pendekatan ini, diharapkan desa mitra dapat mengadopsi pola hidup sehat yang lebih baik, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat secara signifikan.

2. Bahan dan Metode

Desa Ramea berada di Kecamatan Mandalawangi, Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten yang dikelilingi oleh Gunung Asepun, Gunung Karang, dan Gunung Pulosari. Mayoritas masyarakat Desa Ramea adalah petani.

a. Pelaksanaan Kegiatan

Senam Rutin: Kegiatan senam dilaksanakan setiap hari Minggu di Lapangan Desa Ramea. Aktivitas ini melibatkan masyarakat dari berbagai kelompok usia. Senam dipandu oleh mahasiswa KKM dan difasilitasi dengan alat-alat senam yang diperlukan.

Pelatihan Cuci Tangan: Kegiatan cuci tangan dilakukan di MI Darul Huda. Pelatihan ini melibatkan anak-anak sekolah dasar dan dilaksanakan dengan demonstrasi teknik cuci tangan dan praktik langsung.

b. Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi Langsung: Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan komunitas dan sesi edukasi di sekolah dengan memberikan informasi tentang manfaat senam dan cuci tangan, serta cara melaksanakan kedua aktivitas tersebut dengan benar.

Materi Edukasi: Disediakan materi edukasi berupa brosur, poster, dan panduan praktis untuk mendukung pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat.

3. Hasil dan Pembahasan Kegiatan Senam Rutin

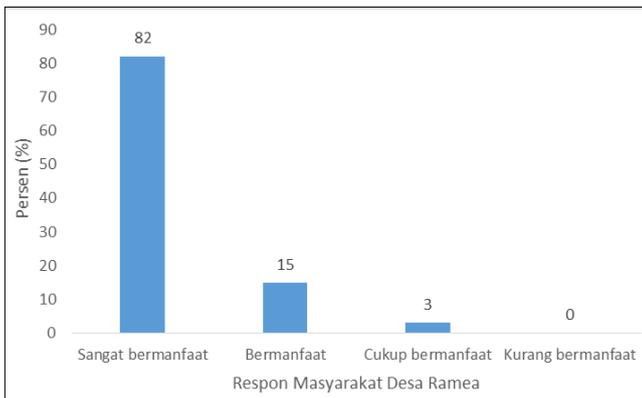
Aktivitas senam rutin yang dilaksanakan setiap Minggu pagi di Lapangan Desa Ramea berhasil menarik partisipasi tinggi dari berbagai kalangan masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh 20 hingga 30 orang setiap minggunya, yang terdiri dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Senam dimulai dengan gerakan pemanasan yang dilanjutkan dengan senam inti dan pendinginan, dipimpin oleh instruktur senam (mahasiswa KKM). Pada setiap pertemuan, masyarakat tidak hanya diajak untuk bergerak aktif, tetapi juga diberikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga yang teratur.

Partisipasi aktif dari masyarakat Desa Ramea mencerminkan adanya kesadaran yang mulai tumbuh mengenai pentingnya senam sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga menjadi wadah bagi masyarakat untuk bersosialisasi, memperkuat hubungan antarwarga, dan menumbuhkan semangat kebersamaan. Selain itu, efek positif dari senam rutin sudah mulai dirasakan oleh peserta, seperti peningkatan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental yang dilaporkan oleh beberapa warga dalam sesi diskusi setelah kegiatan. Hal ini sejalan dengan temuan Nugraheningsih dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa senam rutin, senam dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan risiko penyakit kronis, seperti hipertensi dan diabetes.



Gambar 1. Kegiatan Senam Mahasiswa KKM Bersama Masyarakat Desa Ramea

Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 80% dari peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan akan terus dilakukan. Adanya komitmen dari masyarakat untuk terus melaksanakan senam rutin, diharapkan kebiasaan ini dapat terinternalisasi dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, serta memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental warga Desa Ramea.



Gambar 2. Respon Masyarakat Desa Ramea Terhadap Kebermanfaatan Kegiatan Senam

Hasil Pelatihan Cuci Tangan di MI Darul Huda

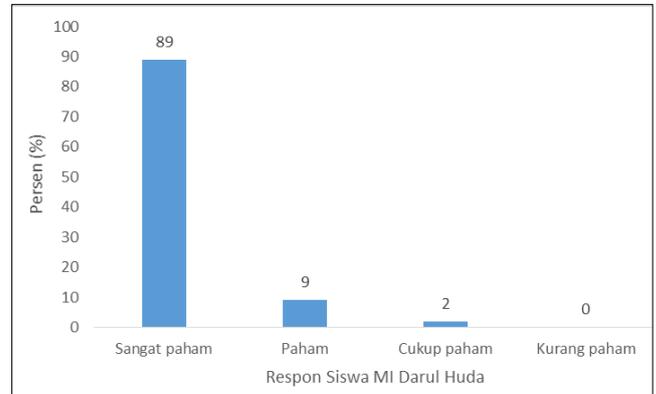
Pelatihan cuci tangan yang dilaksanakan di MI Darul Huda sebagai bagian dari program edukasi perilaku hidup sehat juga memperoleh tanggapan yang sangat positif dari para siswa dan guru. Kegiatan ini diikuti oleh siswa yang terdiri dari kelas 1 hingga kelas 6.

Selama pelatihan, siswa diajarkan enam langkah cuci tangan yang benar sesuai dengan standar WHO, mulai dari membasahi tangan, menggosok telapak tangan, hingga membersihkan kuku dan pergelangan tangan. Instruktur memanfaatkan media visual berupa poster dan video animasi untuk memudahkan pemahaman siswa. Setiap siswa kemudian diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung cuci tangan dengan dipandu oleh instruktur (mahasiswa KKM).

Respons siswa sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Sebagian besar siswa dapat mengulangi tahapan cuci tangan dengan benar dan cepat. Guru-guru juga berperan aktif dalam membantu dan mengawasi jalannya pelatihan. Selain itu, siswa diberikan poster mengenai langkah cuci tangan yang benar untuk ditempel di kelas masing-masing, sehingga dapat menjadi pengingat visual bagi mereka dalam melakukan praktik ini sehari-hari.

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan. Berdasarkan hasil kuesioner yang dibagikan setelah pelatihan, 90%

siswa menyatakan mereka kini memahami pentingnya cuci tangan sebelum makan dan setelah bermain, serta berkomitmen untuk melakukannya secara rutin. Guru-guru juga menyampaikan bahwa kebiasaan ini mulai terbentuk di sekolah, terlihat dari lebih seringnya siswa mencuci tangan secara mandiri sebelum dan sesudah makan siang.



Gambar 3. Pemahaman Siswa MI Darul Huda Terhadap Pentingnya Cuci Tangan untuk Kesehatan

Sejalan dengan penelitian Ambarwati & Prihastuti (2019), edukasi yang intensif mengenai cuci tangan di sekolah terbukti mampu mengurangi risiko penyebaran penyakit menular, seperti diare dan ISPA, yang sering menyerang anak-anak di usia sekolah. Adanya pelatihan ini, diharapkan kebiasaan cuci tangan yang benar dapat tertanam sejak dini dan menjadi perilaku yang terus dilakukan, baik di sekolah maupun di rumah.



Gambar 4. Kegiatan Cuci Tangan Mahasiswa KKM Bersama Anak Sekolah Dasar Desa Ramea

Hasil awal dari program senam rutin dan pelatihan cuci tangan di Desa Ramea menunjukkan adanya dampak positif terhadap partisipasi masyarakat dan perubahan perilaku hidup sehat. Partisipasi aktif dalam senam rutin menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugraheningsih dkk. (2020) yang menyatakan bahwa senam sebagai aktivitas fisik teratur dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Pelatihan cuci tangan di MI Darul Huda juga membuahkan hasil positif. Respon siswa yang antusias dan kemampuan mereka dalam mengingat serta mempraktikkan enam langkah cuci tangan menunjukkan bahwa edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran mengenai perilaku higienis di kalangan anak-anak sekolah. Penelitian Ambarwati & Prihastuti (2019) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi edukasi cuci tangan di sekolah dapat mengurangi insiden penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada anak-anak usia sekolah.

Namun, meskipun program ini menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan untuk keberlanjutan program ini. Salah satu kendala yang muncul adalah keterbatasan waktu bagi beberapa warga untuk mengikuti senam rutin karena aktivitas pekerjaan. Selain itu, meskipun pelatihan cuci tangan di MI Darul Huda berjalan dengan baik, tidak semua sekolah di Desa Ramea mendapatkan pelatihan serupa, sehingga perlu adanya upaya lebih lanjut untuk menjangkau lebih banyak institusi pendidikan.

Pada konteks keberlanjutan program, evaluasi jangka panjang sangat diperlukan untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku ini dapat dipertahankan dan memberikan dampak nyata terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menekankan pentingnya *reinforcement* dan *monitoring* dalam jangka panjang, program ini memerlukan tindak lanjut berupa pelatihan berkala dan pengawasan agar masyarakat tidak kembali ke kebiasaan lama.

Potensi pengembangan program ini di masa mendatang adalah memperluas cakupan kegiatan, tidak hanya pada senam dan pelatihan cuci tangan, tetapi juga pada edukasi tentang gizi seimbang, pengelolaan stres, dan perilaku hidup sehat lainnya. Selain itu, kolaborasi dengan puskesmas setempat dan institusi kesehatan lainnya dapat memperkuat dampak program ini, sehingga menjadi model pengabdian masyarakat yang komprehensif dan berkelanjutan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat lebih memahami pentingnya aktivitas fisik dan kebersihan tangan, yang berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan mereka. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi dan antusias warga dalam mengikuti kegiatan.

Saran

- Pengembangan Program: Perlu penambahan frekuensi kegiatan dan pelibatan lebih banyak kelompok usia untuk memperluas dampak.
- Pemberdayaan Masyarakat: Latih individu setempat sebagai fasilitator agar program berkelanjutan.
- Evaluasi Jangka Panjang: Lakukan evaluasi berkelanjutan untuk mengukur dampak kesehatan secara lebih menyeluruh.
- Kolaborasi: Jalin kerja sama dengan dinas kesehatan dan sekolah untuk memperluas program ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Ramea, Kabupaten Pandeglang, yang telah berpartisipasi aktif dalam program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kepada pihak MI Darul Huda dan pemerintah desa yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan ini. Penghargaan khusus juga disampaikan kepada mahasiswa KKM yang telah berkontribusi sebagai fasilitator dalam pelaksanaan program. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dan menjadi inspirasi bagi program pengabdian selanjutnya.

6. Daftar Rujukan

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52.
- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125-132.
- Haskas, Y., & Nurbaya, S. (2019). Upaya peningkatan kualitas hidup penderita DM dengan memberikan pelatihan senam diabetes. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(1), 14-18.
- Kardi, I. S., Widayati, R. S., & Wahyuni, W. (2019). Pengendalian Tekanan Darah

- Tinggi Masyarakat RW 12 Jebres Melalui Senam Aerobik. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 46-59.
- Maulani, T. R., Sugiarto, A., Rudiana, T., & Sartika, N. S. (2023). Pendampingan Peningkatan Potensi Desa Wisata Ramea Kabupaten Pandeglang berbasis Ekonomi Kreatif. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(1), 265-274.
- Megasari, K. (2023). Edukasi Mengatasi Dismenorhea pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan dan Senam Dismenorhea. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, 4(1), 40-47.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1-5.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 109-111.
- Prasetya, E., & Jusuf, H. (2022). Health Education Tentang Pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Di Sdn 10 Dungaliyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 65-71.
- Parasyanti, N. K. V., Yanti, N. L. G. P., & Mastini, I. G. A. A. P. (2020). Pendidikan kesehatan cuci tangan pakai sabun dengan video terhadap kemampuan cuci tangan pada siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 122-130.
- Riset Kesehatan Dasar, (2018). Laporan Nasional Riskesdas. 2018.
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. *eBiomedik*, 1(2).
- WHO (2015). Health topic: Environmental Health.
- Yasmin, K. N., Syauqy, A., & Enis, R. N. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Di Universitas Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 218-226.
- Zubaida, I., Abi Fernanda, R., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 15-21.