

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Edukasi dan Demonstrasi Kesehatan Berbasis Masyarakat untuk Peningkatan Kualitas Hidup

Rahmi Susanti, Ratno Adrianto, Abira Ivanca Audya Nada, Ayu Huwaidah, Hutauruk, Jumliana, Meilida Ulfah, M Rangga, Syalmitha Auralia, Vika Khusnul

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman¹

Corresponding author : rahmi.susanti@fkm.unmul.ac.id

Abstract

The focus group discussion results and a survey involving 100 heads of households revealed that 62% consume fast food, 34% have a history of degenerative diseases, 31% manage waste by burning it, 49% smoke inside the house, and 64% complain of respiratory diseases. The health issues observed are interconnected, such as the high sodium content in fast food consumption which can lead to degenerative disease symptoms. The aim of this community service is to empower and intervene in the community, thereby enhancing knowledge and fostering an attitude to change inappropriate health behaviours. The implementation method involves lectures with demonstrations, the use of video media, and special exercises for degenerative diseases. Partners involved include the local community leader, P2KB, and eleven (11) academics. Summative evaluation is conducted on the target community involved in activities like pre-post tests. The results achieved from the program implementation are that 86.67% experienced an increase in knowledge about healthy food, 98.18% of the targets received information about the dangers of smoking inside the house, and 95.56% experienced an increase in knowledge related to degenerative diseases.

Keywords: *fill my plate; hypertension exercise; cigarette smoke demonstration; community empowerment.*

ABSTRAK

Hasil *focus group discussion* dan survei yang melibatkan 100 kepala keluarga memberikan informasi bahwa 62% mengonsumsi makan cepat saji, 34% memiliki Riwayat penyakit degeneratif, 31% mengelola sampah dengan cara dibakar, 49% merokok didalam rumah, serta 64% mengeluhkan penyakit ISPA. Masalah Kesehatan yang terjadi memiliki hubungan satu samal lain, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi akan natrium dapat berdampak pada keluhan penyakit degenerative. Tujuan dari pengabdian ini adalah melakukan pemberdayaan dan intervensi kepada masyarakat sehingga meningkatkan pengetahuan dan memiliki sikap untuk merubah tindakan yang tidak tepat pada kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan melibatkan ceramah dengan demonstrasi serta menggunakan media video dan praktek germas khusus penyakit degeneratif. Mitra yang terlibat adalah Ketua RT setempat serta P2KB dan sebelas (11) akademisi. Evaluasi sumatif dilakukan pada masyarakat target yang terlibat dalam kegiatan seperti pre-post test. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program adalah 86,67% terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat, 98,18% sasaran menerima informasi bahaya merokok didalam rumah, dan 95,56% mengalami peningkatan pengetahuan terkait penyakit degenerative.

Kata kunci: *isi piringku, senam hipertensi, demonstrasi asap rokok, pemberdayaan masyarakat.*

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

PENDAHULUAN

Malnutrisi memperlambat pertumbuhan dan perkembangan, mengurangi produktivitas tenaga kerja, dan menyebabkan kematian dan kesakitan. Masalah gizi utama yang belum terpecahkan di Indonesia adalah kekurangan energi protein, kekurangan vitamin A, penyakit gondok endemik dan anemia (1). Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi tersebut. Dari hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan 100 responden terpilih diketahui bahwa terdapat 14% warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang masih sering mengonsumsi makanan cepat saji (mie instan) dan 62% dengan kategori kadang-kadang atau persentase makan mie instan lebih dari 1 kali dalam 1 minggu sebesar 31%. Artinya angka kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (mie instan) di RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan masih cukup tinggi dan masuk dalam peringkat 2 dari urutan permasalahan tertinggi di Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Samarinda.

Pengelolaan sampah menjadi salah satu permasalahan yang harus dihadapi masyarakat. Dapat dilihat dengan aktivitas manusia yang saat ini tidak terlepas dari kegiatan yang menghasilkan limbah atau sampah baik itu limbah organik maupun limbah non organik. Kegiatan utama dari pengelolaan sampah yaitu memindahkan sampah dari sumber ke tempat pembuangan sampah yang telah ditetapkan. Penanganan ini membutuhkan sebuah sistem yang baik karena dapat menimbulkan menurunnya estetika lingkungan dan ancaman bagi kesehatan masyarakat umum. Pendataan di Kelurahan Bukuan didapatkan bahwa responden yang mengelola sampah rumah tangga dengan cara dibakar sebanyak 31% dari 100 responden. Untuk itu perlu adanya penyuluhan pentingnya pengelolaan sampah untuk meminimalisir pembakaran sampah yang ada di masyarakat serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kelurahan Bukuan.

Dampak rokok tidak hanya mengancam si perokok tetapi juga orang disekitarnya atau perokok pasif. Analisis WHO, menunjukkan bahwa efek buruk asap rokok lebih besar bagi perokok pasif dibandingkan perokok aktif. Ketika perokok membakar sebatang rokok dan menghisapnya, asap yang dihisap oleh perokok disebut asap utama, dan asap yang keluar dari ujung rokok (bagian yang terbakar) dinamakan *sides tream smoke* atau asap samping. Kebiasaan merokok orang tua di dalam rumah menjadikan balita sebagai perokok pasif yang selalu terpapar asap rokok. Rumah tangga yang kedua orang tuanya merokok memiliki peningkatan kejadian ISPA sebesar 7,83 kali lipat dibandingkan dengan rumah tangga dengan anak kecil yang orang tuanya tidak merokok di dalam ruangan. Jumlah perokok dalam keluarga sekarang cukup tinggi (2).

Diketahui dari hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan pada 100 responden yang terpilih, didapatkan bahwa terdapat 49 responden dari warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang mempunyai anggota keluarga yang merokok dengan persentase sebesar 49% dan terdapat 22 responden dari warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang mempunyai kebiasaan merokok di dalam rumah dengan persentase sebesar 22%. Diketahui menurut permasalahan kesehatan tertinggi yang tercatat dalam Puskesmas Bukuan Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran pada tahun 2022. Bulan Maret tercatat sebanyak 233 warga Bukuan yang menderita penyakit hipertensi. Selain itu, dari hasil observasi menggunakan kuisisioner terdapat 34 responden yang menderita penyakit Hipertensi selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan dengan persentase sebesar 34% dan terdapat 66 responden yang tidak menderita penyakit Hipertensi selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan dengan persentase sebesar 66%.

Diketahui bahwa penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) merupakan suatu masalah kesehatan utama di Indonesia karena masih tingginya angka penyakit ISPA, tidak hanya itu angka kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) pada Kota Samarinda

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

tepatnya pada lokasi Bukuan masuk peringkat ke 3 dari urutan penyakit tertinggi di Puskesmas Bukuan, Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda Tahun 2022. Berdasarkan hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan 100 responden yang terpilih, diketahui bahwa terdapat 64% responden yang menderita penyakit ISPA selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda Tahun 2022. Maka dari itu wilayah bukuan menjadi salah satu tempat untuk kami lakukan intervensi terkhusus pada RT 01 dan RT 02 mengenai faktor-faktor kejadian stunting tentang penyakit ISPA.

Tujuan kesehatan masyarakat di bidang promosi, pencegahan, penyembuhan dan rehabilitasi adalah untuk memungkinkan semua warga negara mencapai tingkat tertinggi kesehatan fisik, mental dan sosial dan mengharapkan umur panjang. Masalah kesehatan masyarakat bersifat multifaktorial, pemecahannya bersifat multidisiplin, dan kesehatan masyarakat sebagai seni dapat secara langsung maupun tidak langsung mencegah penyakit (pencegahan), meningkatkan kesehatan (mempromosikan), penyembuhan (jasmani, spiritual dan terapi sosial) meliputi rangkaian kegiatan. Upaya-upaya seperti pemurnian lingkungan, penyediaan air bersih, dan pengelolaan pangan (3). Berdasarkan uraian identifikasi, analisis situasi selama kurun waktu 3 minggu serta latar belakang diatas, maka perlu dilakukan intervensi masalah Kesehatan masyarakat sebagai bentuk upaya pemberdayaan kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup khususnya pada aspek Kesehatan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pertahanan masyarakat terhadap permasalahan Kesehatan masyarakat yang telah teridentifikasi pada survei sebelumnya.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut

- a. Nama program kegiatan adalah RAMU NASEHAT (cerdas mengkonsumsi makanan sehat) dengan metode Demonstrasi isi piringku dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan media power point, video edukasi dan alat peraga piringku
- b. Nama program kegiatan adalah GITAR MESRA (gerakan pintar mengelola sampah rumah tangga) Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pemilahan sampah non-organik dengan media power point dan demonstrasi dengan memanfaatkan sampah yang sebenarnya
- c. Nama program kegiatan INGAT NASAR (lingkungan sehat tanpa asap rokok) dengan metode ceramah dan alat peraga untuk mendemonstrasikan bahaya asap rokok ketika masuk ke paru-paru
- d. Nama program adalah CAPER (cegah hipertensi) dengan metode ceramah dibantu oleh media video edukasi pencegahan hipertensi (Direktorat P2PTM Kemenkes RI, 2020) dan video praktek senam pencegahan hipertensi yang dibuat oleh pelaksana
- e. Nama program kegiatan adalah KUKIRA AKU (intervensi kurangi infeksi saluran pernafasan akut) dengan metode ceramah dan demonstrasi penggunaan masker yang benar dan tepat

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memanfaatkan salah satu ruangan kelas SDN 002 di Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran yang dilakukan pada jumat dan sabtu 22 – 23 Juli tahun 2022. Karena sasaran kegiatan berbeda-beda, maka jadwal acara terlampir pada undangan yang diberikan kepada warga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di kelurahan Bukuan kecamatan Palaran kota Samarinda. Jumlah peserta yang terlibat berbeda beda dalam setiap kegiatan dengan total 55 peserta. Dalam kegiatan ini, akademisi melibatkan peran ketua RT, tokoh masyarakat dan PLKB setempat.

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Ketua RT dan Ibu RT berperan aktif juga sebagai kader KB dibawah binaan PLKB. Satu (1) orang PLKB yang merupakan petugas lapangan keluarga berencana BKKBN provinsi kalimantan timur membantu dalam kegiatan informasi dan inisiasi selama kegiatan berlangsung.

Bentuk kegiatan penyuluhan yang dilakukan adalah bekerja sama dengan ketua RT 01 dan RT 02, para kader dan tokoh masyarakat serta mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Pembagian materi dilakukan oleh mahasiswa yang menyampaikan materi penyuluhan dengan tema Bahaya dan Pengaruh Asap Rokok di Dalam Rumah. Adapun sasaran kegiatan adalah Bapak dan Ibu warga di RT 01 dan RT 02. Penyuluhan dilaksanakan secara offline yang dihadiri dengan total peserta sebanyak 11 orang. Jumlah warga RT 01 yang hadir sebanyak 4 orang dan jumlah warga RT 02 yang hadir sebanyak 7 orang. Penyuluhan dilaksanakan dengan disertai pemberian *Pre-test* dan *Post-test* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan warga terkait bahaya dan pengaruh asap rokok di dalam rumah. Rundown kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara offline dalam waktu satu hari. Pemberian *Pre-test* dan *Post-test* juga dilaksanakan pada waktu yang sama agar mempermudah pengambilan data pada warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan. Adapun rundown kegiatan demonstrasi yang dilaksanakan secara offline dalam waktu satu hari bersamaan dengan intervensi program GITAR MESRA.



Gambar 1. Warga Melakukan Pengisian *Pre-Test*

Dokumentasi diatas merupakan salah satu kegiatan evaluasi yang dilakukan, yakni pengisian *pre-test* oleh warga yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat pada kegiatan RAMU NASEHAT

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



Gambar 2. Penyampaian pembukaan materi Isi Piringku oleh akademisi

Pemberian edukasi kepada warga terkait pengertian gizi seimbang dan konsep Isi Piringku, hubungan Isi Piringku dengan pencegahan stunting, informasi kandungan dan bahaya mie instan serta menampilkan demonstrasi terkait Isi Piringku. Selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan peserta mendengarkan materi dan aktif dalam sesi diskusi sehingga diharapkan peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga untuk memenuhi gizi seimbang keluarga berdasarkan konsep isi piringku serta terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan instan terkhusus mie instan. Adapun media Isi Piringku terdiri dari lauk pauk berupa tempe, nasi sebagai karbohidrat, sayur masak dan buah Apel. Hal ini sebagai alat nyata yang berisikan karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah.

Kemudian, kegiatan yang selanjutnya adalah pemberian edukasi dalam mengelola sampah. Kegiatan ini disampaikan dengan dua metode yakni ceramah pada kelompok besar dan door to door pada warga yang belum dapat hadir pada saat kegiatan ceramah berlangsung.



Gambar 3. Edukasi *Door to Door* dengan Lembar Infografis

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media berupa *slide power point* dan barang-barang berupa berbagai sampah plastik, bekas piring telur dan kaleng bekas untuk demonstrasi pemilahan sampah non- organik yang dapat dibawa ke Bank Sampah.

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Adapun untuk kegiatan sosialisasi menggunakan media berupa infografis. Gambar berikut ini menunjukkan kegiatan edukasi bahaya merokok di dalam rumah



Gambar 4. Penyampaian Materi Bahaya Merokok didalam Rumah

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media berupa proyektor, power point, dan video. Terdapat 1 video yang ditayangkan pada saat penyuluhan berlangsung yaitu video [Motion Grafis] Stop Merokok? Ingat Bahayanya. Sumber:

<https://youtu.be/GUveVGjIt1I> . Sedangkan kegiatan demonstrasi dilaksanakan menggunakan media berupa botol air mineral bekas, rokok, sedotan, tisu, dan air.

Program CAPER (Cegah Hipertensi) memiliki target pencapaian yaitu meningkatkan pengetahuan di wilayah RT 01 dan RT 02 mengenai penyakit Hipertensi dan pencegahan penyakit Hipertensi. Program ini diharapkan dapat mengurangi faktor resiko penyebab hipertensi serta mampu mencegah terjadinya hipertensi dan juga dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat bahwa pentingnya menjaga pola hidup sehat diri sendiri maupun keluarga. Adapun untuk target peserta penyuluhan program CAPER yaitu sebanyak 15 orang. Berikut adalah dokumentasi kegiatan



Gambar 5. Proses Diskusi dan Tanya Jawab kepada Peserta

Metode yang dilakukan dalam kegiatan Cegah Hipertensi adalah ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah adalah metode yang memberikan penjelasan – penjelasan sebuah materi. Materi yang disampaikan dilakukan di depan beberapa orang peserta didik, kemudian metode ini menggunakan bahasa lisan. Dengan melakukan tanya jawab antar akademisi dan peserta, dapat memperluas pengetahuan para peserta. Selanjutnya dilakukan pemutaran video edukasi terkait pencegahan Hipertensi yang diambil dari akun Direktorat P2PTM Kemenkes RI dengan judul “Ayo Cegah Hipertensi!”.

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Kegiatan terakhir adalah edukasi pencegahan ISPA. Bentuk kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar yang dilakukan dengan bekerja sama kepada ketua RT 01 dan RT 02, para kader dan tokoh masyarakat serta mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Pembagian materi dilakukan oleh mahasiswa yang menyampaikan materi penyuluhan dengan tema pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar. Penyuluhan dilaksanakan secara *offline* yang dihadiri dengan total peserta sebanyak 11 orang. Jumlah warga RT 01 yang hadir sebanyak 4 orang dan jumlah warga RT 02 yang hadir sebanyak 7 orang. Edukasi dilaksanakan dengandisertai *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan warga setelah penyuluhan.



Gambar 6. Proses Penyampaian Materi



Gambar 7. Media Penggunaan Masker yang Baik dan Benar

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



Gambar 8. Proses Diskusi dan Tanya Jawab yang Dipandu oleh Moderator

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan *pre-test* terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada warga RT 01 dan RT 02 terkait bagaimana cara pencegahan penyakit ISPA dan Penggunaan masker yang benar serta dilanjutkan dengan peragaan penggunaan masker yang benar. Selama pelaksanaan kegiatan warga sangat antusias dalam mendengarkan materi dan aktif bertanya terkait materi-materi yang telah diberikan tidak hanya itu warga menjadi paham cara penggunaan masker yang benar. Setelah dilakukannya penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar, lalu dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar dengan menggunakan lembar *Post test*. Berikut adalah tabel hasil *pre-test* dan *post-test* dari seluruh kegiatan

Tabel 1. Hasil Uji Beda *Pre-Post* Test Untuk 5 Kegiatan

Kegiatan	Nilai Test	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Ramu Nasehat	Nilai <i>pre-test</i>	62,22	0,005	9
	Nilai <i>post-test</i>	86,67		
GITAR MESRA	Nilai <i>pre-test</i>	62,67	0,000	15
	Nilai <i>post-test</i>	85,33		
INGAT NASAR	Nilai <i>pre-test</i>	76,36	0,003	11
	Nilai <i>post-test</i>	98,18		
CAPER	Nilai <i>pre-test</i>	73,33	0,008	9
	Nilai <i>post-test</i>	95,56		
KUKIRA AKU	Nilai <i>pre-test</i>	76,36	0,005	11
	Nilai <i>post-test</i>	90,91		

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai *Pre-test* Ramu Nasehat sebesar 62,22 dan nilai *post-test* Ramu Nasehat sebesar 86,67 dengan *p-value* 0,005 dari responden sebanyak 9 orang. Karena didapatkan *P value* (0,005) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* responden setelah diberikan edukasi terkait gizi

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

seimbang keluarga berdasarkan konsep Isi Piringku. Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* GITAR MESRA sebesar 62,67 dan nilai *post-test* GITAR MESRA sebesar 85,33 dengan P value 0,000 dari responden sebanyak 15 orang. Karena didapatkan P value (0,000) < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait pengelolaan sampah organik dan non-organik di rumah. Diperoleh rata-rata nilai *pre-test* INGAT NASAR sebesar 76,36 dan nilai *post-test* INGAT NASAR sebesar 98,18 dengan *p-value* 0,003 dari responden sebanyak 11 orang. Karena didapatkan P value (0,003) < 0,05. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* pada responden setelah diberikan pemaparan materi terkait bahaya dan pengaruh asap rokok di dalam rumah. Rata-rata nilai *pre-test* CAPER sebesar 73,33 dan nilai *post-test* CAPER sebesar 95,56 dengan P value 0,008 dari responden sebanyak 9 orang. Karena didapatkan *p value* (0,008) < 0,05. Terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait seputar hal yang perlu dilakukan untuk mencegah penyakit hipertensi. Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* KUKIRA AKU sebesar 76,36 dan nilai *post-test* KUKIRA AKU sebesar 90,91 dengan *p-value* 0,005 dari responden sebanyak 11 orang. Karena didapatkan *p-value* (0,005) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait seputar hal yang dilakukan untuk pencegahan penyakit ISPA.

Masyarakat yang berdaya adalah masyarakat yang mandiri dan akuntabel. Implikasi dari kalimat adalah bahwa seseorang atau sekelompok orang akan memiliki tingkat kemandirian dan tanggung jawab yang lebih tinggi untuk berpartisipasi aktif dalam proses kehidupan sosial dengan meningkatkan kemampuannya untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya. Pemberdayaan individu atau kelompok tidak tumbuh dengan sendirinya. Pemberdayaan berarti tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuan individu atau kelompok dalam proses interaksi antara individu dan kelompok dalam praktik kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Untuk alasan inilah kami mengharapkan praktik pemberdayaan, otonomi dan tanggung jawab seperti itu untuk memungkinkan masyarakat, bangsa dan kehidupan berbangsa untuk tumbuh dan berkembang sendiri tanpa keterlibatan atau peran dari pemerintah dalam hal ini akademisi (4).

Berdasarkan hal tersebut, lima (5) kegiatan pengabdian dilakukan untuk memberikan contoh nyata kepada masyarakat bagaimana menerapkan indikator-indikator Kesehatan ditatanan keluarga, dengan harapan dapat berlanjut hingga tatanan masyarakat yang lebih luas. Angka penyakit tidak menular berdasarkan (Kemenkes (2019) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', Kementerian Kesehatan RI, 2019) prevalensi PTM di Indonesia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Berikutnya, 33,5% tidak aktif secara fisik, 29,3% orang usia kerja merokok setiap hari, 31% obesitas sentral, dan 21,8% orang dewasa obesitas. Hal ini menjadi salah satu dasar mengapa perlu dilakukan upaya terus menerus dan holistik dengan metode yang dikemas secara menarik agar mampu menjangkau masyarakat diberbagai usia dan tingkat Pendidikan. Empat (4) tantangan Kesehatan berdasarkan paparan Menteri Kesehatan yakni penurunan angka Stunting, Angka Kematian Ibu dan Bayi, perbaikan pengelolaan Sistem JKN dan penguatan pelayanan kesehatan, serta obat dan alat Kesehatan (5).

Permasalahan seperti stunting tidak dapat diselesaikan hanya dari kaca mata ilmu gizi saja, akan tetapi terdapat faktor lain seperti budaya makan masyarakat yang banyak dipengaruhi oleh suku atau adat istiadat, karena itu salah satu kegiatan ini bertema RAMU SEHAT berupaya untuk memberikan edukasi bahwa semua anggota keluarga didalam rumah wajib melengkapi isi piringku dengan sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah khususnya pada ibu hamil, ibu menyusui, hingga anak dan usia remaja. Data Survei Perilaku

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menunjukkan bahwa 92% perokok di Indonesia melakukan aktivitas merokok di dalam ruangan Ketika berada Bersama anggota keluarga lainnya. Akibatnya, anggota keluarga lainnya tidak merokok, terpapar asap tembakau (sebagai perokok pasif), ibu hamil, yang berdampak buruk bagi Kesehatan, dan sakit (6).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah Kembali melakukan edukasi pada rumah tangga bahwa merokok didalam rumah sangatlah berbahaya sehingga kegiatan INGAT NASAR di kemas sedemikian rupa agar mampu memberikan pendekatan yang tepat kepada anggota keluarga untuk mau dan mampu berhenti melakukan kegiatan merokok didalam rumah. Pembangunan kesehatan pada dasarnya merupakan upaya seluruh lapisan masyarakat Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi dan kemampuan semua orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. sumber daya manusia Ditentukan oleh kesinambungan dengan pekerjaan yang dilakukan (7). Peran penting khususnya akademisi dibidang Kesehatan akan menjadi dukungan nyata agar Indonesia bisa bergerak untuk lepas dari permasalahan Kesehatan yang ada dan ikut mendukung pembangunan Kesehatan melalui usaha pemberdayaan dari tingkat yang paling rendah yakni rumah tangga.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan yakni telah terlaksana lima (5) kegiatan intervensi dan pemberdayaan Kesehatan pada masyarakat dikelurahan Bukuan serta adanya peningkatan pengetahuan partisipan dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* yakni pada program INGAT NASAR dimana hasil *pre post-test* adalah 76,36 dan 98,18; RAMU SEHAT *pre post-test* 62,22 dan 86,67; CAPER *pre post-test* 73,33 dan 95,56; KUKIRA AKU *pre post-test* 76,36 dan 90,91; GITAR MESRA *pre post-test* 62,67 dan 85,33. Diharapkan akademisi terus aktif melakukan edukasi kepada masyarakat dan berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan agar maksud dan tujuan program dapat diterima dan dijalankan sehingga dapat terwujudnya masyarakat sehat yang berdaya dan mandiri

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami haturkan kepada seluruh pimpinan dan jajarannya di FKM Universitas Mulawarman, Ketua RT di kelurahan Bukuan, P2KB yang turut serta membantu dan seluruh masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

1. Hartono, S.Gz MG. Status Gizi Balita dan Interaksinya [Internet]. Mediakom Edisi 76 Hal 46-49. 2016. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
2. Milo S, Ismanto A, Kallo V. Hubungan Kebiasaan Merokok Di Dalam Rumah Dengan Kejadian Ispa Pada Anak Umur 1-5 Tahun Di Puskesmas Sario Kota Manado. J Keperawatan UNSRAT. 2015;3(2):1-7.
3. Eliana; Sri Sumiati. Kesehatan Masyarakat [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. Available from: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Kesehatan-Masyarakat-Komprehensif.pdf>
4. ppid Blitar. Rencana Keja Tahun 2016 1. In 2016. p. 1-21. Available from: <http://ppid.blitarkota.go.id/dokumen/1564.pdf>
5. Kemenkes RI. 4 Tantangan Kesehatan ini Jadi Perhatian Menkes [Internet]. 2020. p. 1-3. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20021900002/4-tantangan-kesehatan-ini-jadi-perhatian-menkes.html>

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

6. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan; 2018.
7. BTKLPP. Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit (BTKLPP) KELAS I [Internet]. 2019 p. 3–31. Available from: <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-621928-4tahunan-509.pdf>