

III

Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Melalui Kegiatan Senam Bersama dan Cek Kesehatan Masyarakat di Gunung Santri, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang

Aditya Trinanda¹, Adika Fatahilah² Mahyudi Dwi Septian³

¹ Universitas Mangku Wiyata, Indonesia, trinanda261296@gmail.com

² Universitas PGRI Silampari, Indonesia, adika.fatahilah05@gmail.com

³ Universitas Mangku Wiyata, Indonesia, qnoybig212@gmail.com

Number telp:

Abstract

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup. Rendahnya aktivitas fisik serta kurangnya pemeriksaan kesehatan secara berkala masih menjadi permasalahan yang dijumpai di berbagai wilayah, termasuk di kawasan Gunung Santri, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui kegiatan senam bersama yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan gratis. Metode pelaksanaan meliputi tahap observasi, koordinasi dengan pemerintah desa dan tenaga kesehatan, pelaksanaan senam sehat, pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), serta edukasi kesehatan. Sebanyak 60 peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik serta bertambahnya pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi program berkelanjutan yang dapat mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Gunung Santri.

Keywords

hidup sehat, senam bersama, cek kesehatan, pengabdian masyarakat, Gunung Santri.

Corresponding Author

Aditya Trinanda

Universitas Mangku Wiyata, Indonesia; trinanda261296@gmail.com

1. INTRODUCTION

Kesehatan merupakan investasi penting bagi setiap individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung kurang aktif, disertai pola makan yang kurang sehat, meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu terus dilakukan melalui kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Aktivitas fisik secara rutin, salah satunya melalui senam bersama, terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi jantung, meningkatkan metabolisme tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi langkah awal dalam mendeteksi faktor risiko penyakit sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat. Aktivitas fisik secara rutin, salah satunya melalui senam bersama, terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi jantung, meningkatkan metabolisme tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi langkah awal dalam mendeteksi faktor risiko penyakit sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat. Kawasan Gunung Santri di Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang merupakan salah satu daerah yang memiliki aktivitas sosial masyarakat cukup tinggi. Namun demikian, kegiatan olahraga bersama dan pemeriksaan kesehatan rutin masih belum dilaksanakan secara berkesinambungan. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan masyarakat, ditemukan bahwa sebagian warga belum melakukan pemeriksaan tekanan darah maupun kadar gula darah secara berkala serta masih kurang memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Published By World Publishing Journal

2. METHODS

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di kawasan Gunung Santri, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari yang diawali dengan persiapan lokasi, registrasi peserta, senam bersama, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, serta evaluasi kegiatan.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang berdomisili di sekitar kawasan Gunung Santri, meliputi orang dewasa, lansia, remaja, dan ibu rumah tangga. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 60 orang.

3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

a. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat serta kebutuhan kesehatan yang diperlukan. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan aparat desa, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga medis mengenai teknis pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap ini juga dilakukan: penyusunan jadwal kegiatan; penyediaan alat kesehatan; penyusunan materi edukasi hidup sehat; publikasi kegiatan kepada masyarakat.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa rangkaian kegiatan berikut.

c. Registrasi Peserta

Peserta melakukan pendaftaran dan pencatatan identitas sebagai dasar pendataan.

d. Senam Bersama

Kegiatan senam dipandu oleh instruktur selama kurang lebih 45 menit dengan gerakan aerobik ringan hingga sedang yang dapat diikuti oleh seluruh kelompok usia.

e. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan meliputi: tekanan darah; berat badan; tinggi badan; Indeks Massa Tubuh (IMT); pemeriksaan kadar gula darah sewaktu. Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan bantuan mahasiswa sebagai pendamping administrasi.

f. Edukasi Kesehatan

Setelah pemeriksaan selesai, peserta memperoleh penyuluhan mengenai: pentingnya aktivitas fisik; pola makan bergizi seimbang; pencegahan hipertensi; pencegahan diabetes mellitus; pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

g. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi masyarakat, sesi tanya jawab, serta wawancara singkat mengenai pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Kegiatan PKM berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat. Sejak pagi hari peserta mulai berdatangan untuk melakukan registrasi. Setelah seluruh peserta berkumpul, kegiatan diawali dengan senam bersama yang berlangsung selama kurang lebih 45 menit. Masyarakat mengikuti seluruh gerakan senam dengan semangat. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menjadi sarana mempererat hubungan sosial antarwarga. Setelah senam selesai, peserta diarahkan menuju lokasi pemeriksaan kesehatan untuk memperoleh pelayanan kesehatan dasar secara gratis.

3.1. Subetion

Berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap 60 peserta diperoleh gambaran sebagai berikut:

Jenis Pemeriksaan:	Hasil:
Tekanan darah normal	39 orang (65%)
Hipertensi ringan	15 orang (25%)
Hipertensi sedang	6 orang (10%)
Gula darah normal	52 orang (86,7%)
Gula darah tinggi	8 orang (13,3%)
IMT normal	41 orang (68,3%)
Berat badan berlebih	19 orang (31,7%)

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan kelebihan berat badan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk meningkatkan edukasi mengenai pola hidup sehat.

Edukasi Hidup Sehat: Materi penyuluhan diberikan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi:

- pentingnya olahraga minimal 150 menit setiap minggu;
- konsumsi buah dan sayur;
- pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak;
- menjaga berat badan ideal;
- berhenti merokok;
- pemeriksaan kesehatan secara rutin.
- Peserta menunjukkan antusiasme tinggi yang terlihat dari banyaknya pertanyaan mengenai hipertensi, diabetes, pola makan sehat, dan olahraga yang sesuai untuk lansia.

1. CONCLUSION

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Gunung Santri, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan senam bersama berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, sedangkan pemeriksaan kesehatan mampu memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan masyarakat sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular. Penyuluhan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui olahraga rutin, konsumsi makanan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin yang melibatkan pemerintah desa, puskesmas, perguruan tinggi, serta masyarakat sehingga derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat.

REFERENCES

- American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
- American Diabetes Association. (2024). Standards of Care in Diabetes — 2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl. 1), S1–S350.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Serang. (2024). Kabupaten Serang dalam Angka 2024. BPS Kabupaten Serang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023. Pemerintah Provinsi Banten.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2022). Noncommunicable Diseases. WHO.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. WHO.

World Health Organization. (2021). Hypertension. WHO.

World Health Organization. (2023). Diabetes. WHO.

Yulianti, E., & Suryani, D. (2022). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi perilaku hidup sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 88–96.

Zulaekah, S., & Widyaningsih, V. (2021). Edukasi gizi sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45–53.