

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemeriksaan Kesehatan pada Persekutuan Wanita Jemaat Doraino Wariino Kecamatan Tobelo

Olivia Asih Blandina*¹

¹ Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo,
*e-mail: olivia.asih@gmail.com

Diterima: 16 Januari 2021; Direvisi: 21 Maret 2021; Disetujui: 18 April 2021

Abstract

This community service takes place on a single day at the Doraino Wariino congregation in Tobelo District, with the goal of increasing the congregation's women's community's knowledge of clean and healthy living habits, as well as conducting health checks to detect uric acid, blood sugar, and cholesterol levels early. This activity was carried out by Hein Namotemo University Nursing Study Program lecturers. Counseling and health checks were used as methods. The implementation stage begins with counseling on clean and healthy living habits (PHBS) delivered by a lecturer in Hein Namotemo University's Nursing study program, followed by discussion and questions and answers. Then, a health examination will be performed, which will include testing for uric acid, blood sugar, and cholesterol. The evaluation of the health checkup activities revealed that the women's fellowship had increased knowledge about clean and healthy living habits (PHBS) when compared to before the counseling. A number of women in the Doraino Wariino congregation, Tobelo District, had cholesterol, uric acid, and blood sugar levels that were above the normal range, according to the results of health exams.

Key words: clean and healthy living habits, counseling, health checks

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada persekutuan wanita jemaat Doraino Wariino Kecamatan Tobelo yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan persekutuan wanita jemaat tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi dini kadar asam urat, gula darah dan kolesterol. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Tahapan pelaksanaan diawali dengan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang disampaikan oleh dosen program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksanaan kesehatan yang mencakup pemeriksaan kadar asam urat, gula darah dan kolesterol. Hasil evaluasi terhadap kegiatan pemeriksanaan kesehatan menunjukkan bahwa persekutuan wanita jemaat mengalami peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan. Hasil pemeriksanaan kesehatan menunjukkan bahwa sejumlah wanita di jemaat Doraino Wariino Kecamatan Tobelo memiliki kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah di atas rentang normal.

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat, penyuluhan, pemeriksaan kesehatan

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Jemaat Doraino Wariino merupakan salah satu jemaat yang berada di bawah naungan Gereja Masehi Injili di Halmahera yang berlokasi di Desa Wariino Kecamatan Tobelo. Secara administratif, Desa Wariino merupakan salah satu desa yang berada dalam wilayah pemerintahan Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu gerakan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan pada keluarga, tempat pendidikan, tempat kerja, dan lingkungan secara umum. Perilaku bersih dan sehat ini harus dilakukan sedari dini pada diri sendiri, keluarga, serta masyarakat demi terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Hal ini dikarenakan masalah kesehatan sekarang ini bukan hanya disebabkan karena ketidakpatuhan masing-masing individu tetapi karena kurang pengetahuan masyarakat terkait penyakit (Rahmadiana, 2012), sehingga pentingnya peningkatan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan masyarakat khususnya wanita sebagai pengatur rumah tangga untuk berperilaku bersih dan sehat dalam meningkatkan mutu kualitas keluarga yang sehat dan bahagia.

Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pemahaman persekutuan wanita Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Halmahera Utara tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
2. Melaksanakan pemeriksaan kesehatan masyarakat untuk mendeteksi kadar kolesterol, asam urat dan gula darah.

Manfaat Kegiatan

Setelah mengetahui hasil pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat dan gula darah dari persekutuan wanita Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara, diharapkan dapat mengetahui kondisi kesehatan terkini dan dapat mengindikasikan penyakit tidak menular sedari dini.

Tinjauan Pustaka

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah keseluruhan sikap dan tindakan terkait kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran dengan tujuan agar setiap anggota keluarga dapat melakukan pertolongan secara mandiri, proaktif pada kegiatan yang menunjang kesehatan diri dan lingkungan sekitar (Depkes, 2007). Selain itu, PHBS juga merupakan usaha yang bertujuan untuk memberikan pembelajaran bagi individu, keluarga dan kelompok masyarakat, dengan cara berkomunikasi, memberikan pendidikan kesehatan dengan pendekatan advokasi, bina suasana (social support) dan gerakan masyarakat (empowerment) untuk peningkatan pengetahuan, sikan dan perilaku. Hal ini bertujuan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dengan menjada, memelihara serta meningkatkan kesehatan masyarakat yang optimal (Depkes, 2011). Masyarakat perlu diberdayakan dari keluarga yang merupakan asset pembangunan masa depan yang kesehatannya perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi. Setiap anggota keluarga memiliki resiko untuk terkena penyakit menular maupun tidak menular, sehingga untuk mencegah resiko-resiko tersebut, diperlukan kepatuhan dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat yang terdiri dari sepuluh indikator yaitu: persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan, bayi wajib diberikan ASI eksklusif, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari, setiap keluarga menggunakan jamban yang sehat, rajin memberantas jentik nyamuk di rumah, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, melakukan aktifitas fisik serta tidak berperilaku merokok di dalam rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Peserta

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Minggu, 28 Maret 2021 di Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara, kepada 32 orang anggota persekutuan wanita gereja. Kegiatan ini diselenggarakan atas kerjasama Program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo dengan Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Halmahera Utara.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang disampaikan oleh dosen program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang mencakup pemeriksaan kadar asam urat, gula darah dan kolesterol.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan, sehingga dapat menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan, sedangkan untuk pemeriksaan kesehatan, dibuat dalam bentuk grafik yang menunjukkan kadar kolestrol, asam urat dan gula darah anggota persekutuan wanita.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan persiapan

Kegiatan dilakukan oleh Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo melibatkan 1 orang dosen. Sebelumnya pimpinan Jemaat Doraino Wariino memberi pemberitahuan tentang pelaksanaan kegiatan kepada persekutuan wanita tersebut. Kegiatan yang dilakukan telah disiapkan sejak awal, dimulai dengan pendekatan kepada pimpinan Jemaat Doraino Wariino dan selanjutnya dilakukan persiapan bagi dosen yang terlibat dalam kegiatan dimaksud. Kegiatan direncanakan dan disusun dalam jadwal sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan di Persekutuan Wanita Jemaat Doraino Wariino

Hari	Jam	Kegiatan
Senin, 4 Februari 2019	08:45-09:00	Pembekalan dan perjalanan menuju lokasi
	09:01-10:30	Mengikuti ibadah di Gereja Doraino Wariino
	10:31-11:15	Penyuluhan dan Tanya jawab
	11:16-12:00	Pendataan sekaligus pemeriksaan kesehatan
	12:00-13:00	Makan siang dan istirahat
	13:01-16:00	Melanjutkan pendataan sekaligus pemeriksaan kesehatan
	16:01-17:00	Penutup

Penyuluhan Penyakit Tidak Menular

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) disampaikan oleh dosen Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo, dengan tujuan agar dapat memahami indicator perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat mengaplikasikannya dalam rumah tangga. Hal ini dirasa penting karena keadaan sekarang masalah kesehatan lebih cenderung pada penyakit degenerative dibandingkan dengan penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang di dalamnya terkait dengan pola makan, lingkungan, aktifitas fisik yang rendah serta stres (Utama et al., 2018)



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Dosen Keperawatan

Pada akhir kegiatan penyuluhan, persekutuan wanita diingatkan untuk berperilaku sehat seperti : tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol, tidak mengkonsumsi garam, gula, lemak secara berlebihan, melainkan melakukan aktifitas fisik secukupnya, mengkonsumsi sayur dan buah lebih setiap hari, serta manajemen stress dengan hidup positif.

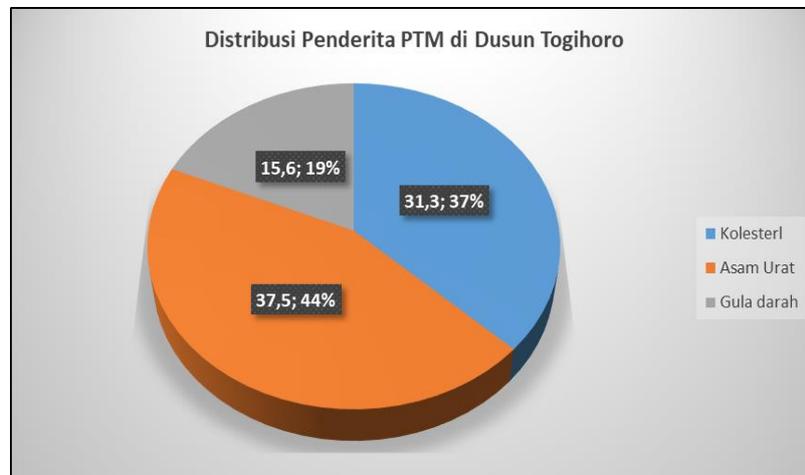
Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh dosen Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo selama 1 hari, setelah sebelumnya melakukan penyuluhan bagi persekutuan wanita. Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan mencakup pengukuran tekanan darah, pengukuran kolesterol serta gula darah kepada 32 orang wanita Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Halmahera Utara.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan oleh Dosen

Pemeriksaan dilakukan oleh dosen Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo. Pemeriksaan yang dilakukan mencakup pengukuran kadar kolesterol, asam urat serta gula darah. Hasil pemeriksaan yang didapatkan, yaitu: 10 orang memiliki kadar kolesterol yang tinggi atau 31,25%, 12 orang mengalami kadar asam urat yang tinggi atau 37,5% dan 5 orang mengalami kadar gula darah yang tinggi atau 15,6%. Setelah pemeriksaan kemudian dilakukan konsultasi hasil pemeriksaan secara bergilir.



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Kolesterol, Asam Urat dan Gula Darah di Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo, Halmahera Utara

4. SIMPULAN

Hasil evaluasi terhadap kegiatan pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sejumlah anggota persekutuan wanita Jemaat Doraino Wariino, Kecamatan Tobelo memiliki kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah di atas rentang normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R. (2007). *Krida Bina Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.
 Depkes, R. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.
 Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi Kesehatan : Sebuah Tinjauan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 88–94.
 Utama, F., Anita, R., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2018). *Gambaran Penyakit Tidak Menular Di Universitas Sriwijaya*. 11(2), 1–6.