

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 4, No. 3, Desember 2020, Hal. 305-310

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v4i3.1964>

Edukasi Tentang Aktivitas Fisik dan Makan Beraneka Ragam untuk Hidup Lebih Sehat

Lina Handayani, Andi Jefry Meirandika, Hajijah Apriyanti, Annisa Qurrotul Aeni, Risti Evi Yuniastuti, Anne Dian Nugrahani, Fajar Adjie Prasetyo

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55164
Email: linafkm@gmail.com

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan menggerakkan anggota tubuh supaya lebih sehat. Aktivitas fisik sangat perlu dilakukan oleh masyarakat, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat meminimalisir terjadinya penyakit. Akan tetapi, saat ini masih banyak masyarakat yang belum sadar mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Melihat pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tersebut sangatlah perlu dilakukan oleh masyarakat. Rendahnya kegiatan aktivitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Makan beraneka ragam merupakan pemenuhan zat gizi untuk bisa terpenuhinya sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Makanan yang beragam menggunakan berbagai jenis bahan makanan yang dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan. Oleh karena itu, masih perlu adanya edukasi kepada masyarakat untuk menanggulangi permasalahan tentang aktivitas fisik dan makan beraneka ragam. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi program kesehatan kepada masyarakat tentang aktivitas fisik dan makan beraneka ragam supaya hidup menjadi lebih sehat. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah berupa kegiatan penyuluhan (diskusi dan tanya jawab), kegiatan senam, serta kegiatan pemasangan spanduk. Hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan berjalan dengan lancar dan baik. Ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan tersebut mempunyai antusias yang tinggi serta sangat aktif dalam mengikuti program yang telah dilakukan. Dengan adanya program pengabdian masyarakat masyarakat menjadi lebih mengetahui akan pentingnya aktivitas fisik dan makan beraneka ragam.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi, Makan Beraneka Ragam

ABSTRACT

Physical activity is an activity that moves the body to be more healthy. Physical activity really needs to be done by people, because by doing physical activity can minimize the occurrence of disease. However, today there are still many people who are not aware of the importance of physical activity for health. Seeing the importance of physical activity for health is very necessary for all people. The problem of low physical activity if left unchecked, will be a problem that must be addressed immediately. Eat a variety of foods is the fulfillment of nutrients to be able to meet the source of energy, builders, and regulating substances. Diverse foods use various types of food ingredients that can provide great health benefits. Therefore, there is still a need for education to the community to overcome problems regarding physical activity and diverse eating. Purpose: To educate the health program to the public about physical activity and diverse eating so that life becomes healthier. Methods using lecture methods in the form of counseling activities (discussion and question and answer), gymnastics activities and banner installation activities. The results of community service have been carried out smoothly and well. The mothers who attended the activity were very enthusiastic and very active in participating in the programs that had been carried out. With the community service program people are becoming more aware of the importance of physical activity and the importance of diverse eating.

Keywords: Physical Activity, Education, Diverse Diet

PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh masyarakat. Hal tersebut mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, kesehatan sangat diperlukan baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak dan keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan (Jonyanis, 2014).

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan maka dapat diketahui permasalahan yang ada di RW 39 Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul. Masalah yang ada di masyarakat yaitu tentang aktivitas fisik dan makan beraneka ragam. Masih banyak masyarakat yang belum melakukan aktivitas fisik setiap harinya, serta kurangnya kesadaran dari masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Selain itu, dikarenakan kurangnya pengetahuan yang dimiliki masyarakat tentang aktivitas fisik, masyarakat terlalu sibuk dengan urusan masing-masing, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial. Hal tersebut menjadikan masyarakat tidak mempunyai waktu untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik setiap harinya. Adanya permasalahan tentang makan beraneka ragam, dikarenakan masih banyak masyarakat yang belum paham terkait apa yang dimaksud dengan makan beraneka ragam. Masih banyak masyarakat yang belum makan beraneka ragam dikarenakan dari kondisi ekonomi dan masih terbiasa makan seadanya seperti: nasi, sayur, dan lauk pauk.

Melihat pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tersebut sangatlah perlu dilakukan oleh masyarakat. Rendahnya kegiatan aktivitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung dengan kondisi saat ini, sehingga perlu adanya langkah nyata untuk menangani masalah kesehatan tersebut. Namun dalam penerapannya, kendala di masyarakat kerap kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan di antaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (Udin, dkk. 2019).

Secara umum menurut (Welis dkk, 2013) dalam bukunya Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran menjelaskan bahwa manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan ada dua yaitu manfaat fisik/biologis dan manfaat psikologis. Manfaat fisik/biologis meliputi: menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh. Sedangkan manfaat aktivitas fisik secara psikis atau mental dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportivitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial (Welis, dkk. 2013).

Mengonsumsi makanan beraneka ragam diharapkan dapat memperbaiki status gizi, terutama balita yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan karena tidak ada jenis makanan yang memiliki semua kandungan zat gizi. Mengonsumsi makan beraneka ragam memperlihatkan adanya kesadaran keluarga tentang pemenuhan gizi untuk menjaga kesehatan (Depkes RI, 2007). Makan beraneka ragam tidak hanya berdasarkan jenis bahan makanan tetapi jumlah makanan sehingga dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Makanan yang beragam menggunakan berbagai jenis bahan makanan yang dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan. Hal tersebut disebabkan karena kelebihan kandungan zat gizi tertentu pada bahan makanan tertentu akan melengkapi kekurangan zat gizi yang sama dari bahan makanan lainnya (Kemenkes RI, 2014).

Suatu makanan dikatakan beragam bila dalam suatu hidangan makanan terdiri dari unsur zat penghasil energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Makanan sumber energi dalam hidangan sehari-hari berasal dari makanan pokok seperti nasi, mie, jagung, umbi-umbian, sagu, dan roti. Makanan sumber zat pembangun dan pemelihara jaringan berasal dari lauk-pauk. Lauk-pauk

meliputi lauk hewani seperti ikan, daging, telur, unggas, dan susu. Lauk nabati meliputi tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Sediaoetama, 2010).

Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun, dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Penganekaragaman pangan merupakan salah satu pilar utama dalam upaya penurunan masalah pangan dan gizi (Depkes RI, 2014).

Dilihat dari sumbernya permasalahan mengenai aktivitas fisik dan makan beraneka ragam di RW 39, Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul harus segera diatasi. Salah satu cara yang efektif untuk permasalahan yang ada dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat supaya lebih paham atau mengerti mengenai aktivitas fisik dan makan beraneka ragam. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi bagi masyarakat terkait aktivitas fisik dan makan beraneka ragam dalam pengabdian masyarakat ini.

METODE

Metode yang diterapkan dalam program pengabdian masyarakat ini ada bermacam-macam diantaranya metode ceramah berupa kegiatan penyuluhan (diskusi dan tanya jawab), kegiatan senam, dan kegiatan pemasangan spanduk. Pertama, dari kegiatan penyuluhan materi yang disampaikan seperti: pengertian dari aktivitas fisik, tujuan dan manfaat aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik, serta contoh-contoh aktivitas fisik. Kedua, dari kegiatan senam dibagi menjadi dua waktu yaitu hari Minggu, 16 Februari 2020 jam 08.00 – selesai bertempat di aula Posyandu Raflesia II dan hari Rabu, 19 Februari 2020 jam 16.00 – selesai bertempat di lapangan badminton RT 12. Sasaran dari kegiatan penyuluhan dan senam pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu yang ada di RW 39, Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul. Ketiga, dari kegiatan pemasangan spanduk yang dilaksanakan pada hari Selasa, 25 Februari 2020 pada jam 11.30 – selesai. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut adalah seluruh masyarakat RW 39, Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian masyarakat pada kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan baik dan lancar. Sasaran dari kegiatan tersebut yaitu ibu-ibu RW 39, Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul. Ibu-ibu memiliki respon yang sangat baik terhadap program yang sudah dilaksanakan. Pada saat kegiatan pengabdian dilaksanakan, beberapa ibu hadir dan berpartisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan, peserta atau sasaran (ibu-ibu yang ada di RW 39 Dusun Jaranan) memberikan respon sangat yang positif, ibu-ibu terlihat sangat antusias dengan kegiatan penyuluhan ini karena kegiatan ini dapat menambah wawasan ibu-ibu mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik. Pada kegiatan tersebut tidak mengeluarkan banyak biaya untuk membuat ibu-ibu mengerti akan pentingnya kesehatan untuk diri sendiri dan keluarga.

Hal ini dapat dilihat bahwa pada saat kegiatan penyuluhan, ibu-ibu terlihat sangat antusias saat menerima materi yang disampaikan dan pada saat sesi diskusi dan tanya jawab, terdapat komunikasi dua arah yang aktif. Ibu-ibu dan narasumber saling berdiskusi mengenai permasalahan yang terjadi. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat, ibu-ibu menjadi lebih mengerti mengenai PHBS khususnya tentang aktivitas fisik yang ternyata selama ini masih salah pemahamannya mengenai hal tersebut. Kegiatan ini diharapkan ibu-ibu nantinya bisa menambah pengetahuan mereka yang diperoleh saat mengikuti kegiatan penyuluhan, sehingga dapat menerapkannya di keluarga masing-masing.

Edukasi atau disebut dengan pendidikan merupakan suatu yang direncanakan untuk memengaruhi orang lain baik secara individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka bisa melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku edukasi. Edukasi memiliki arti penting bagi individu. Edukasi kesehatan merupakan pemberian informasi, instruksi, atau peningkatan pemahaman mengenai kesehatan. Edukasi kesehatan dapat meliputi jenis pendidikan terkait potensi kesehatan dapat tercapai atau terkait untuk dapat menghindari permasalahan yang ada. Tujuan dari edukasi kesehatan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya. Hal tersebut dapat menjadikan masyarakat produktif secara ekonomi maupun secara sosial, dan pendidikan kesehatan di semua program kesehatan. Edukasi kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan upaya kesehatan (Carr, S., 2014).

Pemberian informasi dan edukasi dapat melalui media pembelajaran, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan kesehatan. Pada dasarnya, penyuluhan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya berorientasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat. Hal tersebut menjadikan masyarakat mempunyai kemampuan mengenali masalah kesehatan dirinya, keluarga, dan kelompok dalam meningkatkan kesehatannya. Metode yang dapat digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan yaitu dengan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (Notoatmodjo S, 2010).



Gambar 2. Kegiatan Senam

Kegiatan penyuluhan tentang aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan promosi kesehatan, karena dapat memberikan kemampuan kepada masyarakat dalam hal ini ibu-ibu yang ada di RW 39 Dusun Jaranan Banguntapan Bantul. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan serta memperbaiki kesehatan terutama tentang aktivitas fisik. Masih banyak masyarakat yang belum paham mengenai manfaat serta pentingnya aktivitas fisik (Gambar 2). Oleh karena itu, diperlukan suatu informasi dan edukasi tentang program pentingnya aktivitas fisik kepada para ibu. Hal ini diharapkan pula dijadikan informasi bagi keluarga masing-masing.

Kegiatan senam telah dilakukan dan berjalan dengan baik serta lancar (Gambar 2). Dalam kegiatan ini, ibu-ibu yang hadir merasa lebih senang dan terlihat bugar karena mereka mempraktikkan langsung gerakan senam dari instruktur senamnya. Kegiatan tersebut berlangsung selama kurang lebih 45 menit. Senam ini sangat bermanfaat bagi ibu-ibu karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga tubuh mereka menjadi lebih sehat. Senam juga dapat membuat peredaran darah menjadi lancar. Setelah kegiatan senam selesai dilanjutkan dengan makan bersama kemudian pada sesi akhir yaitu foto bersama.



Gambar 3. Kegiatan Pemasangan Spanduk

Kegiatan pemasangan spanduk yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar (Gambar 3). Kegiatan tersebut sasarannya adalah masyarakat RW 39, Dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul. Pada saat pemasangan spanduk kami didampingi salah satu kader supaya lokasi pemasangan spanduknya bisa efektif dan strategis. RW 39 terdapat 5 RT, sehingga kami dalam pemasangan spanduk tentang makan beraneka ragam setiap RT dilakukan pemasangan satu spanduk di tempat yang strategis sehingga mudah dibaca oleh masyarakat. Dengan adanya spanduk tentang makan beraneka ragam diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi masyarakat sekitar, sehingga nantinya bisa meningkatkan pengetahuan yang lebih baik lagi. Manfaat dari pemasangan spanduk ini bertujuan untuk memberi tahu dan mengajak masyarakat khususnya ibu-ibu dalam menyajikan makanan setiap hari pada keluarga yang memenuhi standar gizi.

Pengetahuan adalah suatu istilah yang digunakan untuk menuturkan hasil pengalaman seseorang tentang sesuatu. Dalam tindakan mengetahui selalu ditemukan dengan dua unsur utama yaitu subjek yang mengetahui dan sesuatu yang diketahui atau objek dari pengetahuan. Keduanya secara fenomenologis tidak mungkin dipisahkan satu dari yang lain. Oleh karena itu, pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil tahu manusia tentang sesuatu atau perbuatan manusia untuk memahami objek (Kebung, 2011).

Berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat masih sangat perlu dilakukan. Kegiatan penyuluhan, senam, serta pemasangan spanduk tersebut sebagai salah satu media edukasi atau pembelajaran. Hal tersebut sebisa mungkin dilakukan

secara rutin supaya literasi kesehatan masyarakat dapat meningkat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan, senam, dan pemasangan spanduk ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pentingnya makan beraneka ragam.

SIMPULAN

Pengetahuan yang baik tentang aktifitas fisik dan makan beraneka ragam sangat penting bagi masyarakat. Oleh sebab itu dilakukan edukasi kesehatan dengan topik tersebut. Dampak positif yang diberikan dari kegiatan ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait aktivitas fisik dan makan beraneka ragam untuk hidup yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, S., et al. (2014). *Kesehatan Masyarakat Epidemiologi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Kebung, K. (2011). *Filsafat Ilmu Pebgetahuan*. Jakarta: Pustaka Prestasi.
- Kemenkes RI. (2014). *Permenkes RI No 75 Tahun 2014 Tentang Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.
- Ningsih Fitriana Gustia Jonyanis. (2014). Perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga (PHBS) masyarakat , Desa Gunung Kesiangan, Kec Benai, Kab Kuantan. *Jurnal Jom FISIP*, 1(2).
- Notoatmodjo S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rosidin Udin; Sumarni Nina; dan Suhendar Iwan. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Jurnal MKK*, 2(2), 108–118.
- Sediaoetama. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Welis, Wirda dan Rifki Muhamad Sazeli. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.