

**PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)**

Vol. 1 No.2 (Oktober 2022) pp. 90-96

<http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/index.php/pmkep/index>

p-ISSN : xxxx-xxxx e-ISSN : xxxx-xxxx

---

**Pendidikan Kesehatan Tiga Konsep Tubuh yang Sehat Di Desa Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo**

Wahidin\*, Intan Nadilatussifa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi DIII Keperawatan, Akper Pemkab Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia, 54152

E-mail Corespondence:adinrahman@gmail.com\*

---

**Info Artikel:**

Diterima : 12 Oktober 2022

Diperbaiki : 26 Oktober 2022

Disetujui : 28 Oktober 2022

**Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Gizi seimbang, Olahraga, Berpikir positif**

**Keywords:**

**Health Education, balanced nutrition, positive thinking**

**Abstrak:** Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi seluruh umat manusia. Asupan zat gizi makanan, olahraga dan mengendalikan stress atau berpikiran positif pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan yang baik. Data menunjukkan masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik meningkat, dari yang tadinya 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Selain itu, persentase penduduk berusia di atas 5 tahun yang kurang makan buah dan sayur juga meningkat, dari yang tadinya 93,5% pada 2013 menjadi 95,5%. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan Ceramah dan diskusi tanya jawab dengan Media power point, dan LCD. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang yang terdiri dari para ibu-ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peserta aktif, dan masyarakat sudah memahami 3 konsep tubuh yang sehat dan langkah-langkah yang telah diajarkan.

**Abstract:** Health is very important for all human beings. Nutritional intake of food, exercise and controlling stress or positive thinking in a person can determine the achievement of a good level of health. Data shows that people who are less physically active have increased, from 26.1% in 2013 to 33.5% in 2018. In addition, the percentage of people aged over 5 years who eat less fruit and vegetables has also increased, from 93.5% in 2013 to 95.5%. The method used in this community service is lectures and question and answer discussions with power point media, and LCD. This activity was attended by 30 people consisting of mothers of toddlers, pregnant women and posyandu cadres. The results of community service show active participants, and the community has understood the 3 concepts of a healthy body and the steps that have been taught.

---

## **Pendahuluan**

Dalam rangka memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat maka Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo mewajibkan kepada seluruh dosen untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dua kali dalam setiap tahun ajaran. Disamping itu, pengabdian kepada masyarakat juga merupakan wujud eksistensi Perguruan Tinggi Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo di tengah masyarakat agar tetap diakui dan bermanfaat akan keberadaannya.

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita (Saputra, 2020). Selain itu menurut Zuhana dkk (2021) Asupan zat gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan atau sering disebut dengan status gizi. status gizi juga ditentukan oleh factor lain seperti dukungan keluarga itu sendiri dalam pemberian makan. Status gizi atau tingkat konsumsi pangan merupakan bagian terpenting dari status kesehatan seseorang. Tidak hanya status gizi yang mempengaruhi Kesehatan seseorang, tetapi status Kesehatan juga mempengaruhi status Kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Munir, 2021).

Segala bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut, sehingga penting bagi manusia untuk menjaga kesehatan fisiknya. Kebugaran jasmani manusia bukan hanya dijaga dengan melakukan hal-hal fisik seperti olahraga dan mengkonsumsi makanan sehat, penting pula kebugaran dijaga dengan berpikir, berkata dan berbuat hal-hal yang berdampak positif bagi lingkungan jasmani erat hubungannya dengan keadaan kesehatan seseorang (Made, 2020).

Dalam 10 tahun terakhir Indonesia telah mencapai kemajuan luar biasa dan bertransaksi menjadi negara berpendapatan menengah. Namun, pencapaiannya di bidang gizi masih tertinggal dari aspek kesehatan lain (Unicef, 2019). Data menunjukkan masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik meningkat, dari yang tadinya 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Selain itu, persentase penduduk berusia di atas 5 tahun yang kurang makan buah dan sayur juga meningkat, dari yang tadinya 93,5% pada 2013 menjadi 95,5% (Puspa, 2021). Keluhan kesehatan seiring berjalannya waktu mengalami penurunan 36,83% pada tahun 2019, 35,63% pada tahun 2020, dan pada tahun 2021 menuurun hingga 29,81% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis), dan merupakan wujud dari pembinaan mutu sumber daya manusia. Olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain bertujuan membentuk gaya hidup sehat, juga bermanfaat bagi olahraga, salah satunya adalah agar sistem tubuh manusia dapat berjalan dengan lancar. Menurut Hardiyono (2020) Olahraga salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Banyak orang terlihat laki-laki, perempuan dan anak-anak melakukan olahraga, hal ini dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar mendapatkan tubuh yang sehat. Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia (Saputra dan Rachmi, 2021).

Selain sehat fisik, kesehatan mental (*stress*) juga perlu diperhatikan. Ada berbagai teknik yang dapat digunakan dalam proses manajemen stres bagi masyarakat. Upaya yang rasional, terarah, dan efektif untuk mengatasi stres disebut manajemen stres. Saat ini, berbagai teknik manajemen stres bisa dilakukan untuk mengatasi stres baik oleh individu maupun komunitas. Wayan Candra dkk (2019) menemukan bahwa berpikir positif dapat menurunkan dan mengendalikan stres yang dialami oleh seseorang atau kelompok orang. Kholidah dan Asmadi (2012) menemukan bahwa berpikir positif dapat menurunkan stres psikologis secara bermakna.

Dari fenomena yang terjadi di atas maka penulis merasa perlu untuk melakukan pendidikan kesehatan dengan tema “Tiga Konsep Tubuh yang Sehat Di Desa Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo”.

### **Metode**

Kegiatan Pendidikan Kesehatan 3 konsep tubuh yang sehat telah dilaksanakan pada bulan Oktober di Desa Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo pada tanggal 12 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan Ceramah untuk memberikan pemahaman kepada peserta Pendidikan Kesehatan dan Diskusi/Tanya Jawab, Metode ini digunakan sebagai pengantar Kepada peserta agar lebih memahami materi yang disampaikan. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point, dan LCD untuk memberikan materi pendidikan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh peserta sejumlah 30 orang yang terdiri dari para ibu-ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu.

### **Hasil dan Pembahasan**

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mendapatkan banyak dukungan baik dari masyarakat Desa Krandegan, Kec, Bayan, Kab Purworejo. Pendidikan kesehatan tentang diikuti dengan antusias oleh peserta sejumlah 30 orang yang terdiri dari para ibu-ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Hasil Pendidikan Kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat sudah memahami 3 konsep tubuh yang sehat dan langkah-langkah yang telah diajarkan dalam masa pengabdian.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mendapatkan banyak dukungan yang baik dari Warga desa dan Ibu-Ibu balita dan kader posyandu di wilayah Desa Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo. Kader posyandu dan peserta telah bekerja sama dengan baik selama proses kegiatan berlangsung.

Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang 3 konsep tubuh yang sehat menggunakan berlangsung selama 2 jam. Dalam pendidikan kesehatan ini diberikan penjelasan materi tentang penjelasan materi tentang 3 konsep tubuh

yang sehat, definisi olahraga, gizi seimbang, berfikir positif dan cara penerapannya. Metode ceramah merupakan proses transfer informasi dari pengajar kepada sasaran belajar. Pengajar dalam hal ini adalah pengabdian, pengabdian menyampaikan materi menggunakan bahasa yang mudah dan dapat dimengerti oleh peserta. Hasil dari kegiatan ini adalah seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan sampai akhir sesi.

Pada sesi akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu sesi evaluasi. Pada sesi ini menggunakan metode tanya jawab atau diskusi tentang materi-materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan.

Dokumentasi Pendidikan Kesehatan 3 konsep tubuh yang sehat ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## Kesimpulan

Pendidikan Kesehatan 3 Konsep Tubuh Yang Sehat dilakukan di Desa Krandegan, Kec Bayan, Kabupaten Purworejo berjalan dengan baik. Sebanyak 30 peserta hadir dan aktif mengikuti kegiatan pengabdian hingga selesai. Hasil pengabdian menunjukkan 95% peserta memahami 3 Konsep Tubuh Yang Sehat . Maka Pendidikan Kesehatan ini disimpulkan berhasil dan efektif untuk membantu masyarakat meningkatkan pola hidup sehat demi mencapai derajat Kesehatan yang optimal.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada kepala Desa dan masyarakat Krandegan, Kec Bayan, Kabupaten Purworejo yang telah berperan serta aktif dalam program Pendidikan Kesehatan ini serta kepada LPPM Akper Pemkab Purworejo yang telah membantu selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung.

## Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2019). *Persentase Penduduk yang Mempunyai Keluhan Kesehatan Selama Sebulan Terakhir (Persen), 2019-2021*. 2019. <https://www.bps.go.id/indicator/30/222/1/persentase-penduduk-yang-mempunyai-keluhan-kesehatan-selama-sebulan-terakhir.html>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. 2018. Diakses 28 Oktober 2022 pada <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf>
- Kholidah dan Asmadi. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Made, Y. A. D. N. (2020). Kebugaran Jasmani Dan Rohani Perspektif Teologi Hindu. *JāqĀ NasiddhĀĒnta: Jurnal Teologi Hindu*, 1(2), 61–70. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/jnanasidanta/article/view/492>

- Munir. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Kasus Stunting Pada Balita Di Kabupaten Probolinggo*. 9(2).
- Puspa, A. (2021). *Kesadaran Masyarakat untuk Jalani Hidup Sehat Masih Rendah*. Rabu 15 Desember 2021, 11:53 WIB. Diakses 28 Oktober 2022 pada <https://mediaindonesia.com/humaniora/457942/kesadaran-masyarakatuntuk-jalani-hidup-sehat-masih-rendah#:~:text=KESADARAN masyarakat Indonesia untuk menjalani hidup sehat masih,tadinya 26%2C1%25 pada 2013 menjadi 33%2C5%25 pada 2018>.
- Saputra dan Rachmi. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797>
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 33–42.
- Setianto dkk. (2021). *Buku Ajar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi* (Issue February). Jakarta: Trans Info Media.
- Unicef. (2019). *Status Anak Dunia 2019 Anak, pangan, dan gizi*. 2019. Diakses 28 Oktober 2022 pada <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>
- Wayan Candra dkk. (2019). Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, Vol.1 No.3*, 177–185.
- Zuhana dkk. (2021). Hubungan Pelaksanaan Perilaku Sehat Dengan Status Gizi Sebagai Upaya Deteksi. *The 13 Th University Research Colloquium 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 1, 678–683.