

Program Kampung Sehat Berbasis Pemberdayaan Masyarakat

Titik Kusumawinakhyu

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jl. K.H. Ahmad Dahlan Po. Box. 202 Purwokerto 53182
titikkusumawinakhyu@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi sehat merupakan kondisi bebas dari penyakit maupun kecacatan. Kesehatan merupakan hak asasi manusia yang meliputi *hak* mendapatkan kehidupan dan pekerjaan yang *sehat*, serta mendapatkan pelayanan kesehatan. Kondisi sehat adalah kondisi baik pada semua aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritualnya. Pengabdian ini dilakukan tanggal 4 Maret 2021 .pada 60 masyarakat Kampung Rahayu Banyumas. Adanya stigma negatif yang melekat pada masyarakat kampung rahayu menjadikan alasan pengabdian melakukan pengabdian untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan persuasif langsung kepada masyarakat Kampung Rahayu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengukuran, penyuluhan, pembentukan kader kesehatan dan pembagian sembako. Tahap kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan yaitu pendataan warga dan pengkajian masalah, tahap yang kedua adalah pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi. Hasil pengabdian ini menunjukkan keberhasilan yang dilihat dari meningkatnya pengetahuan masyarakat. Hasil pengukuran menunjukkan saat pretest mayoritas mendapatkan nilai kurang dari 70 sebanyak peserta (70%) dan setelah penyuluhan nilai posttest mayoritas adalah 100 dengan jumlah 53 peserta (88,33%). Kegiatan berjalan lancar dan peserta aktif dalam kegiatan. Hasil dari kegiatan ini juga telah membentuk kader kesehatan di Kampung Rahayu. Kesimpulan yang didapatkan adalah kegiatan program kampung sehat berbasis pemberdayaan masyarakat berjalan dengan lancar efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan.

Kata Kunci: kampung sehat, pemberdayaan masyarakat, penyuluhan, sholat tahajud

ABSTRACT

Health is a condition free from disease or disability. Health is a human right which includes the right to a healthy life and work, and to obtain health services. Healthy condition is a good condition in all aspects of physical, psychological, social and spiritual. This activity was held on March 4, 2021, there were 60 people in Kampung Rahayu Banyumas. There was a negative thinking to the people in Rahayu village so it makes the reason why the writer interest to improve the welfare of the community. This service activity used a direct persuasive approach to the people of Kampung Rahayu. The methods used in this activity are measurement, counseling, formation of health cadres and distribution of basic necessities. This activity stage consists of a preparation stage, namely citizen data collection and problem assessment, the second stage was implementation and the last stage was the evaluation stage. The results of this service showed

success as seen from the increase in public knowledge. The measurement results showed that during the pretest the majority got a score of less than 70 as many as 70 participants (70%) and after counseling the majority posttest score was 100 with a total of 53 participants (88.33%). The activity ran smoothly and the participants were active in the activity. The results of this activity have also formed health cadres in Rahayu Village. The conclusion obtained is that the community empowerment-based healthy village program activities run smoothly and effectively increase public knowledge about health.

Keyword: healthy village, community empowerment, counseling, tahajjud prayer

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hak asasi manusia. Hal ini disebutkan dalam deklarasi universal hak asasi manusia (DUHAM) pada pasal 25, di dalamnya menyebutkan bahwa setiap orang berhak atas taraf kehidupan yang memadai untuk kesehatan, kesejahteraan dirinya sendiri dan keluarganya (Biro Humas, 2021). Keluarga sehat merupakan kunci dari penerus bangsa yang berkualitas.

Keluarga yang sehat adalah keluarga dengan masing-masing anggota keluarga berada dalam kondisi yang sejahtera, baik dari segi dari fisik maupun mental, sehingga dapat hidup normal secara sosial dan ekonomi. Melihat hal ini maka telah ditentukan adanya indikator keluarga yang sehat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Terdapat 12 indikator keluarga sehat antara lain 1) keluarga mengikuti program Keluarga Berencana (KB), Ibu melakukan persalinan di fasilitas kesehatan, bayi mendapat imunisasi dasar lengkap, bayi mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif, balita mendapatkan pemantauan pertumbuhan, penderita tuberkulosis paru mendapatkan pengobatan sesuai standar, penderita hipertensi melakukan pengobatan secara teratur, penderita gangguan jiwa mendapatkan pengobatan dan tidak ditelantarkan, anggota keluarga tidak ada yang merokok, keluarga sudah menjadi anggota Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), keluarga mempunyai akses sarana air bersih, dan keluarga mempunyai akses atau menggunakan jamban sehat (Kemenkes, 2017).

Pencapaian kondisi keluarga sehat dapat dilakukan dengan adanya kekompakan anggota keluarga untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat. Dengan adanya ketercapaian kesehatan pada masing-masing keluarga maka harapannya masyarakat

suatu wilayah juga akan mencapai kesejahteraan. Masyarakat yang sehat merupakan harapan dan cita-cita utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Dengan masyarakat yang sehat, pembangunan dapat dilakukan dengan baik karena masyarakat dapat berperan secara optimal (BTKLPP, 2019).

Meskipun sudah ada kebijakan dari pemerintah untuk melaksanakan kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS), kondisi yang ada masih ada beberapa wilayah dengan kondisi yang kurang dan perlu adanya perbaikan. Perbaikan dalam pengelolaan masyarakat perlu secara holistic mulai dari masalah biologi atau kesehatan fisiknya, kesehatan psikologis atau jiwanya, kesehatan social dan kesehatan spiritualnya.

Kesehatan fisik dapat dilihat dari kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya. Kesehatan psikologis dapat berupa ketenangan emosi dan kenyamanan menjalankan kegiatan sehari-hari (Winurini, 2020). Sedangkan kesehatan social adalah kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Terakhir adalah kesehatan spiritual dimana kesehatan pada sisi hubungan dengan sang pencipta (Erma, 2018).

Penanganan masalah kesehatan fisik, psikologis, social dan spiritual dapat diatasi dengan diberikannya intervensi medis dan keperawatan. Semakin pesatnya perkembangan pengetahuan dan teknologi medis telah membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi keperluan hidupnya dalam hal kesehatan (Wibisana, 2019). Namun tidak selamanya manusia merasakan hasil dari kecanggihan teknologis medis tersebut. Sebagai seorang muslim, harus meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Allah menyuruh manusia supaya memohon kepadaNya, dan Allah berjanji akan mengabulkan permohonan hamba-Nya. sedangkan kesehatan social dapat dibantu dengan hubungan lingkungan yang baik.

Pada masalah kesehatan spiritual dapat diatasi dengan memberikan bantuan ketenangan jiwa bisa dengan mengajak beribadah seperti doa, dzikir, sholat dan lain-lain. Sholat adalah sarana mewujudkan ikatan kerohanian atau kejiwaan kepada Allah

SWT (Ahmad, 2015). Sholat tahajud dianjurkan untuk dilakukan karena salah satu manfaatnya adalah membuat tubuh lebih sehat dan dicegah dari perbuatan dosa (Laily, 2021).

Hasil pengkajian yang dilakukan di Kampung Rahayu didapatkan data masih adanya masalah kesehatan dan sosial. Adanya stigma yang masih melekat pada kampung ini maka masyarakat Kampung Rahayu terus berbenah dalam pembangunan fisik maupun pembangunan mental dan spiritual. Masih adanya warga yang berprofesi sebagai pemulung, adanya pengemis kecil, pencopet, waria, pekerja seks komersial, pengamen, dan berbagai profesi yang identik dengan kehidupan jalanan, maka diperlukan adanya gerakan yang nyata sebagai pembaharuan untuk memperbaiki akhlak, kesehatan dan kesejahteraan. Kurangnya pengetahuan akan hidup bersih dan sehat ditambah dengan himpitan ekonomi yang kurang, membuat masalah social tersebut perlu diurai. Meningkatnya penyakit degenerative juga menjadi ancaman bagi masyarakat tersebut. Kehidupan yang sulit dan penuh tekanan mental serta harus bekerja keras.

Melihat latar belakang yang ada dan dengan melihat pentingnya memperjuangkan hak asasi manusia maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan kegiatan yang terfokus kepada pembinaan masyarakat. kegiatan ini diberikan tema program kampung sehat berbasis pemberdayaan masyarakat.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan persuasif langsung kepada masyarakat Kampung Rahayu. Kegiatan ini telah dilakukan pada tanggal 4 Maret 2021. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengukuran, penyuluhan, pembentukan kader kesehatan dan pembagian sembako. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan 3 tahapan, yang terdiri dari tahapan persiapan yang dimulai dari pendataan warga dan pengkajian masalah, tahap yang kedua adalah pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema program kampung sehat berbasis pemberdayaan masyarakat ini dilakukan dari dan untuk masyarakat. Kampung Rahayu merupakan kampung atau desa binaan dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Kampung ini memiliki sejarah yang cukup kelam karena adanya masyarakat dengan profesi pemulung, adanya pengemis kecil, pencopet, waria, pekerja seks komersial, pengamen, dan berbagai profesi yang identik dengan kehidupan jalanan (Yogi, 2020).

Kegiatan pengabdian telah terlaksana pada tanggal 4 Maret 2021 M/ 20 Rajab 1442 H bertempat di PSDK UMP (Pusat Studi Dakwah Komunitas Universitas Muhammadiyah Purwokerto). Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga Kampung Rahayu dengan jumlah peserta hadir sebanyak 60 orang. Kegiatan ini terdiri beberapa tahapan. Berikut analisa masing-masing tahapan :

Tahap persiapan adalah tahap yang dilakukan sebelum kegiatan ini dilakukan. Kegiatan ini terdiri dari pendataan warga dan pengkajian masalah yang banyak dialami oleh masyarakat kampung rahayu. Hasil pengkajian menunjukkan mayoritas masalah terjadi pada masalah kesehatan fisik seperti asam urat, hipertensi, kolesterol, gula darah, cemas dan stress. Melihat masalah yang ada maka pengabdi tertarik menyusun program pengabdian dengan tema program kampung sehat berbasis pemberdayaan masyarakat.

Rencana kegiatan yang dilakukan didasarkan intervensi untuk masalah kesehatan. Kegiatan yang dilaksanakan telah dirancang agar mampu mengatasi masalah secara holistik atau menyeluruh. Berikut rancangan kegiatannya:

Tabel 1. Rencana dan Target Penyelesaian Masalah

Masalah	Perencanaan kegiatan	Target
Masyarakat dengan masalah asam urat, gula darah meningkat, kolesterol tinggi dan hipertensi	- Pengukuran - Pengobatan - Penyuluhan kegiatan tentang penatalaksanaan penyakit asam urat, gula darah meningkat, kolesterol tinggi dan hipertensi	Terlaksana 100%
Masyarakat dengan masalah stress pekerjaan dan ekonomi	Penyuluhan kegiatan dengan menekankan pada spiritual (edukasi pentingnya sholat tahajut untuk memberikan ketenangan batin	Terlaksana 100%
Pemantauan kesehatan	Pembentukan kader kesehatan	Terbentuk kader kesehatan

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, tahap pelaksanaan dilakukan beberapa kegiatan antara lain evaluasi awal (pretest), pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan workshsop pembentukan kader. Evaluasi atau pretest dilakukan sebelum dilakukan penyuluhan.

Kegiatan kedua adalah pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan antara lain pengukuran tekanan darah, cek gula, asam urat, dan kolesterol. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mendata adanya peserta yang mempunyai potensi terjadinya penyakit degeneratif. Sehingga nantinya bisa kontrol kembali di pusat layanan kesehatan PSDK dengan dokter yang bertugas. Sehingga kesehatan tetap terkontrol dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat antara lain kebiasaan memeriksakan diri secara rutin.

Selanjutnya dilakukan kegiatan penyuluhan, materi penyuluhan yang disampaikan antara lain pengertian, penyebab, tanda gejala dan penatalaksanaan penyakit asam urat, gula darah meningkat, kolesterol tinggi dan hipertensi. Berikut dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1. Foto kegiatan

Selain materi tentang penyakit, pada kegiatan ini juga diberikan materi untuk mengatasi masalah stress dan cemas yang sering dihadapi masyarakat. Materi yang disampaikan antara lain pengertian, penyebab, tanda gejala dan penatalaksanaan stress dan cemas dengan menitik beratkan pada materi Keislaman. Materi yang ditujukan untuk menguatkan tauhid dan keyakinan akan kebenaran Al Qur'an.

Selanjutnya materi tentang manfaat dan tata cara shalat tahajud menurut putusan tarjih Muhammadiyah dan materi manfaat tahajud bagi kesehatan. Penjelasan akan tindakan menjaga kesehatan dimulai dari wudhu dan sholat. Sholat merupakan aktivitas fisik yang komprehensif agar anggota badan bergerak. Dalam kegiatannya disajikan *evidence based medicine* manfaat tahajud bagi kesehatan. Untuk mempermudah mempelajari shalat tahajud dan manfaatnya maka diperlukan buku saku agar mudah kapanpun ingin mempelajari.

Setelah penyuluhan dilanjutkan dengan pembentukan kader kesehatan. Pembentukan kader kesehatan ini didasarkan pada perlu adanya pemantauan rutin pada kesehatan masyarakat Kampung Rahayu. Pengabdian merasa perlu adanya program lanjutan yang bekerjasama dengan PSDK dan Dokter serta petugas yang melayani pemeriksaan kesehatan di setiap hari Jumat pagi. Kader dibagikan buku kegiatan yang sudah dibagikan oleh PSDK guna memudahkan pemantauan setiap kali adanya acara atau kegiatan lebih lanjut. Masih dalam rangkaian pengabdian juga diberikan sembako untuk membantu pemenuhan kebutuhan pangan masyarakat.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, pada tahap ini dilakukan evaluasi hasil pemahaman tentang materi yang disampaikan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang sama saat dengan pretest. Berikut hasil evaluasi pretest dan posttest yang didapatkan :

Berikut hasil evaluasi awal yang dinilai dari pretest menggunakan instrument kuesioner :

Tabel 2.

Hasil Pretest dan Posttest Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Nilai	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
100	12	20,00	53	88,33
90	1	1,67	2	3,33
80	4	6,60	2	3,33
70	1	1,67	2	3,33
< 70	42	70,00	1	1,68
Total	60	100,00	60	100,00

Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan nilai sebelum kegiatan penyuluhan dan sesudah penyuluhan yang dilihat dari nilai pretest dengan posttest. Sebelum penyuluhan mayoritas responden dengan nilai pengetahuan kurang dari 70 yaitu sebanyak 42 peserta (70%). Selanjutnya pada hasil akhir (posttest) mayoritas peserta mendapatkan nilai 100 dengan jumlah 53 peserta (88,33%). Hasil evaluasi proses yang dilakukan menunjukkan kegiatan berjalan lancar dari awal hingga akhir, peserta antusias mengikuti kegiatan sampai selesai dan aktif berdiskusi.

KESIMPULAN

Kegiatan program kampung sehat berbasis pemberdayaan masyarakat ini dilakukan untuk dan dari masyarakat Kampung Rahayu. Kegiatan berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang positif yaitu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit dan upaya peningkatan kesehatannya. Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan nilai sebelum dan sesudah penyuluhan. Saat pretest mayoritas mendapatkan nilai kurang dari 70 sebanyak peserta (70%) dan setelah penyuluhan nilai posttest mayoritas adalah 100 dengan jumlah 53 peserta (88,33%). Dalam kegiatan ini juga telah terbentuk kader kesehatan yang akan membantu memonitoring kesehatan masyarakat Kampung Rahayu.

REKOMENDASI

Untuk tim pengabdian selanjutnya diharapkan lebih selektif dalam mengundang masyarakat agar tepat sesuai sasaran dengan tujuan kegiatan. Mengingat masa pandemi untuk lebih menertibkan dan mematuhi protokol kesehatan. Terkait pembinaan kader diharapkan perlu upaya berkesinambungan membina kader ibu rumah tangga sebagai *rolemodel* di keluarga masing-masing melaksanakan shalat tahajud sebagai upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2015). Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam. *Konseling Religi*, 6(2), 277-298.
- Biro Humas, H. dan K. (2021). Deklarasi Universal HAM dan Kaitannya dengan Hak Dasar Manusia. Retrieved from <https://www.kemenumham.go.id/berita/deklarasi-universal-ham-dan-kaitannya-dengan-hak-dasar-manusia>
- BTKLPP. (2019). Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan Dan Pengendalian Penyakit (Btklpp) Kelas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Erma. (2018). Kesehatan Raga, Jiwa, Sosial, dan Spiritual Sangat Penting Agar Tercipta Keseimbangan Hidup. Retrieved from <https://feb.ugm.ac.id/id/berita/2570->

kesehatan-raga-jiwa-sosial-dan-spiritual-sangat-penting-agar-tercipta-
keseimbangan-hidup

- Kemenkes. (2017). Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. *Kemenkes RI*, 1(1), 1–5. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>
- Laily, I. N. (2021). 7 Manfaat Sholat Tahajud untuk Kebaikan Dunia dan Akhirat. Retrieved from <https://katadata.co.id/iftitah/berita/614d8d9833860/7-manfaat-sholat-tahajud-untuk-kebaikan-dunia-dan-akhirat>
- Wibisana, W. (2019). *Penguatan Sistem Pelayanan Kesehatan*. Kementerian PPN/Bappenas.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13–18.
- Yogi. (2020). Rumah Warga Kagungan Rahayu Diduga Tempat Prostitusi, Polisi datang Pengunjung Berlarian Kehutan. Retrieved from <https://mediarakata.com/2020/09/27/rumah-warga-kagungan-rahayu-diduga-tempat-prostitusi-polisi-datang-pengunjung-berlarian-kehutan/>