

UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT MENGENAI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DI MUSIM PANCAROB

Ahmad Sumayadi^{1*} & Deni Permana²

^{1&2}SMP Negeri 2 Trimurjo, Jalan Ramayana Nomor 11B, Lampung Tengah, Lampung 34172, Indonesia

*Email: sumayadi_tri@yahoo.com

Submit: 07-01-2024; Revised: 21-01-2024; Accepted: 26-01-2024; Published: 30-01-2024

ABSTRAK: Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di musim pancaroba. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa kegiatan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat maupun keluarga di musim pancaroba. Adapun tahapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dibagi ke dalam tiga tahap, yakni: refleksi sosial, perencanaan kegiatan, dan pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian melaksanakan kegiatan di Kelurahan Trimurjo, Kecamatan Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di musim pancaroba sudah mulai terlihat, ditandai dengan para warga membersihkan selokan di depan rumahnya masing-masing. Harapan ke depan kegiatan seperti itu rutin untuk dilakukan demi kesehatan bersama.

Kata Kunci: Kesadaran Masyarakat, Kesehatan, Musim Pancaroba.

ABSTRACT: The aim of this service activity is to increase public awareness regarding the importance of maintaining health in the transition season. The implementation of this service activity is divided into several activities to improve the quality of community and family health in the transition season. The stages used in this service activity are divided into three stages, namely: social reflection, activity planning, and activity implementation. The service team carries out activities in Trimurjo Village, Trimurjo District, Central Lampung Regency. The results achieved from this service activity are that public awareness regarding the importance of maintaining health in the transition season has begun to appear, marked by residents cleaning the gutters in front of their respective homes. It is hoped that in the future such activities will be carried out routinely for the sake of collective health.

Keywords: Public Awareness, Health, Transition Season.

How to Cite: Sumayadi, A., & Permana, D. (2024). Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan di Musim Pancaroba. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 27-32. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i1.252>

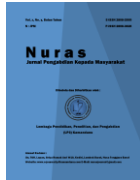


Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Peralihan dari satu musim ke musim lainnya disebut sebagai musim pancaroba (Walid *et al.*, 2023). Misalnya, peralihan dari musim kemarau ke hujan dari bulan Maret sampai April dan pada bulan Oktober sampai Desember yang merupakan peralihan dari musim hujan ke kemarau. Akibat dari peralihan musim ini adalah perubahan cuaca yang cukup ekstrem, di mana pada pagi siang hari bisa panas sekali, namun ketika sore dan malam hari turun hujan secara lebat. Apabila tubuh tidak kuat menghadapi perubahan cuaca secara drastis ini, lebih mudah terserang penyakit seperti sakit kepala, flu atau pilek, demam, dan nyeri sendi.

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/nuras>



Daya tahan tubuh yang menurun saat musim pancaroba juga dapat mengakibatkan penyakit yang lebih serius, seperti: gangguan pencernaan, tifus, dan demam berdarah.

Saat musim pancaroba, cuaca yang berubah akan mengubah tekanan udara, suhu, serta komposisi udara. Hal ini akan menciptakan kondisi yang sesuai untuk tempat berkembangnya kuman dan virus di sekitar manusia. Serangan kuman dan virus ditambah dengan daya tahan tubuh rendah akan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit. Tak cuma bagi orang yang punya daya tahan tubuh rendah, orang yang memiliki alergi juga berpotensi terserang penyakit berat di musim pancaroba. Bagi penderita alergi, meningkatnya serbuk sari dan debu di udara dapat memicu gejala alergi yang memperberat flu dan panas dalam (Ramatillah, 2022). Persiapkan kondisi tubuh untuk menghadapi musim pancaroba, dengan PHBS dan GERMAS.

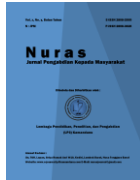
Untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit, masyarakat bisa mengecek kesehatan rutin untuk usia 15 tahun ke atas setiap 6-12 bulan sekali untuk faktor risiko penyakit tidak menular, menghindari rokok, dan olahraga 30 menit per hari minimal lima hari dalam sepekan. Hal lain yang harus dilakukan untuk hidup sehat adalah menjalani pola makan seimbang lengkap dengan sayur dan buah, mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak, istirahat yang cukup, dan mengelola stres.

Kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup sehat memang masih cukup rendah saat ini. Belum lagi, jaminan kesehatan bagi masyarakat kurang mampu masih belum berjalan dengan baik, sehingga banyak masyarakat yang masih kesulitan untuk berobat saat jatuh sakit. Kesehatan menjadi penghubung bagi semua aspek kehidupan (Arruan, 2018). Jika sakit, maka tidak bisa mencari nafkah sebagai *income* bagi kehidupan sehari-hari. Sistem kesehatan bagi masyarakat kurang mampu juga masih belum berjalan baik, keduanya menjadi faktor yang membuat kesejahteraan masyarakat Indonesia menjadi menurun.

Masyarakat harus mengendalikan lingkungan untuk mencegah nyamuk pembawa virus berkembang biak. Langkah yang dapat dilakukan adalah membersihkan dan menguras tempat penampungan air agar tidak menjadi sarang nyamuk bertelur, menutup tempat penampungan air, serta memanfaatkan atau mendaur ulang barang bekas. Jika perubahan cuaca mengakibatkan banjir, masyarakat juga harus hati-hati terhadap risiko penyakit seperti diare. Sebelum semuanya terlambat dan dalam rangka pencegahan, maka tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di musim pancaroba.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa kegiatan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat maupun keluarga di musim pancaroba. Kualitas kesehatan masyarakat akan baik apabila pelayanan kesehatan yang diberikan juga baik. Adapun tahapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dibagi dalam tiga tahap, yakni: refleksi sosial, perencanaan kegiatan, dan pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian melaksanakan kegiatan di Kelurahan Trimurjo, Kecamatan Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah.



Adapun rincian tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan antara lain: tahap pertama yang dilakukan ialah refleksi sosial (*social reflection*). Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan refleksi sosial. Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan untuk memastikan ada aspirasi, kendala, masalah, dan kebutuhan apa saja yang diinginkan oleh masyarakat dan lingkungan. Tahap selanjutnya yaitu perencanaan kegiatan yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang terjadi dan menyusun rencana yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam perencanaan kegiatan ini biasa dilakukan dengan *brainstorm* bersama masyarakat serta anggota yang lain.

Setelah melewati tahap perencanaan, maka tahap yang dilakukan selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan kegiatan dan evaluasi atau dinamakan *action and evaluation*. Tahap ini merupakan *action* dari perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Untuk menindaklanjuti (beberapa) tahap sebelumnya yakni tentang program kesehatan, maka metode yang digunakan yaitu sosialisasi kebersihan sampah dengan metode ceramah dan visual. Kegiatan ini ditujukan agar masyarakat sekitar senantiasa untuk mengingat bahwa membuang sampah sembarangan akan menimbulkan begitu banyak masalah.

Metode audio visual merupakan cara yang cukup baik untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat dan juga harus diimbangi dengan mencontohkan apa yang harusnya dilakukan dan tidak untuk dilakukan. Maka dari itu, kegiatan ini dimaksudkan agar masyarakat lebih memahami dan tertarik untuk mengikuti perilaku hidup sehat, melalui materi audio seperti sosialisasi secara lisan, dan visual dengan menggunakan media pamflet. Kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengolahan faktor resiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dijabarkan bahwa terdapat hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan kondisi kesehatan masyarakat dan kejadian diare pada balita. Indikator yang berkaitan dengan kejadian diare adalah memberikan ASI eksklusif, menggunakan air bersih, mencuci tangan, dan menggunakan jamban sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat atau biasa dikenal dengan PHBS adalah gaya hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh maupun lingkungan sekitar. PHBS adalah perilaku yang perlu dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari agar kualitas hidup dan kesehatan lebih terjaga.

Berdasarkan teori yang ada, bahwa penyakit yang sangat perlu diwaspadai menyerang balita adalah diare. Menurut Pratiwi (2016), angka kematian anak di Indonesia akibat diare ini sekitar 3,2 juta setiap tahun. Statistik menunjukkan bahwa setiap tahun diare menyerang 50 juta penduduk Indonesia, dua pertiganya adalah anak dengan korban meninggal sekitar 600.000 jiwa. Kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, penanggulangan kemiskinan, dan pembangunan ekonomi. Indeks pembangunan manusia meletakkan kesehatan adalah salah satu komponen utama pengukuran, selain pendidikan dan pendapatan. Kondisi umum kesehatan Indonesia dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan.

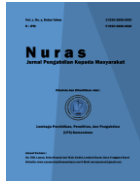


Gambar 1. Pamflet yang Diberikan kepada Masyarakat saat Berlangsungnya Kegiatan.

Diare merupakan salah satu penyakit berbasis lingkungan yang menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian (Irianty *et al.*, 2018; Jannah & Safnowandi, 2018). Penyakit diare adalah suatu kondisi dimana seseorang buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair bahkan dapat berupa air saja dan frekuensinya lebih sering (biasanya 3 kali atau lebih) dalam satu hari. Selain itu, penyakit diare sering menyerang bayi dan balita, bila tidak diatasi lebih lanjut diare akan menyebabkan dehidrasi dan berujung kematian. Perilaku cuci tangan pakai sabun yang kurang dapat menyebabkan diare, karena pada tangan yang kotor, kuman akan menempel, sehingga saat makan atau minum kuman tersebut dapat masuk ke dalam tubuh manusia.

Salah satu dampak yang mempengaruhi terjadinya diare yaitu tidak memadainya penggunaan air bersih, air tercemar oleh tinja, kekurangan sarana kebersihan, pembuangan tinja yang tidak higienis, kebersihan perorangan, dan lingkungan yang kurang baik (Irianto, 2013). Hasil kegiatan didapatkan bahwa adanya hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan kejadian diare pada balita. Didukung dari hasil penelitian Irianty *et al.* (2018), yang menyatakan bahwa mayoritas ibu berperilaku hidup bersih dan sehat baik berjumlah 50 responden dan mayoritas balita yang tidak terkena diare berjumlah 28 responden.

Menurut penelitian Nawalia *et al.* (2022), menyatakan mayoritas ibu berperilaku hidup bersih dan sehat baik berjumlah 19 responden dengan balita yang tidak terkena diare berjumlah 14 responden. Selain itu penelitian Arruan (2018), menyatakan ibu yang mayoritas berperilaku hidup bersih dan sehat baik berjumlah 32 responden, balita yang tidak terkena diare berjumlah 23 responden. Sesuai dengan penelitian Adib *et al.* (2023), menyatakan bahwa dari 103 responden, ibu yang memberikan ASI eksklusif sejumlah 29 (53,7%), penggunaan air bersih 26 (53,1%), CTPS 30 (53,6%), dan penggunaan jamban 33 (53,2%).



Menurut penelitian Lavena & Adriyanti (2017), mayoritas ibu menggunakan air bersih yang sehat sebanyak 54 responden (77,1%), melakukan cuci tangan dengan sabun sebanyak 52 responden (74,3%). Penelitian Lubis (2021), menyatakan bahwa yang berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mempunyai nilai rata-rata 22,30 dengan nilai terbesar 31 dan nilai terkecil 17 menunjukkan rata-rata mendekati nilai terkecil, yang artinya sebagian responden mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat kurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Irianty *et al.* (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif, penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, dan perilaku cuci tangan pakai sabun. Hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare pada balita. Bayi yang diberikan ASI eksklusif lebih jarang menderita diare dibandingkan yang tidak diberikan ASI eksklusif. Hal ini disebabkan ASI eksklusif mengandung komponen yang penting bagi pencegahan dan terapi diare akut. Sedangkan yang tidak menggunakan air bersih mengalami diare karena pada air terdapat kuman-kuman dan bakteri dapat berkembang, sumber air yang tidak bersih jika digunakan dalam kebutuhan keluarga, dapat menularkan berbagai penyakit, khususnya diare.

Ibu yang menggunakan jamban sehat terdapat balita yang diare, karena didapatkan faktor lain yang dapat menyebabkan diare, seperti kebiasaan cuci tangan serta sarana air bersih. Ada ibu yang menggunakan jamban sehat terdapat balita yang tidak diare, karena penggunaan jamban sehat dapat menghindari pembuangan tinja yang sembarangan, tinja yang dibuang tidak semestinya, misalnya pada sumber air sungai, dapat membuat sungai terkontaminasi bakteri. Penggunaan jamban bermanfaat untuk menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau.

SIMPULAN

Adapun simpulan dari kegiatan ini yaitu kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan di musim pancaroba sudah mulai terlihat ditandai dengan para warga membersihkan selokan di depan rumahnya. Harapan ke depan kegiatan seperti itu rutin untuk dilakukan demi kesehatan bersama.

SARAN

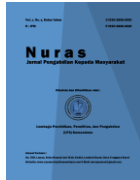
Mengingat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan yang masih rendah maka aparat desa bisa melakukan gebrakan kegiatan jumat bersih yang bisa dijadikan contoh oleh masyarakat di sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Trimurjo yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

REFERENSI

Adib, M., Putri, E. T., Saputri, N. A. S., Al Wahid, S. M., & Sutriyawan, A. (2023). Pengaruh Riwayat ASI Eksklusif dan Cuci Tangan Pakai Sabun terhadap Kejadian Diare pada Bayi. *Jurnal Manajemen Kesehatan*



Yayasan RS. Dr. Soetomo, 9(1), 48-57.
<https://doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1272>

- Arruan, A. (2018). Implementasi Kebijakan Pelayanan Kesehatan Gratis di Puskesmas Kota Kecamatan Enrekang Kabupaten Enrekang. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Lembaga Administrasi Negara Makassar.
- Irianto. (2013). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular : Panduan Klinis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Irianty, H., Hayati, R., & Riza, Y. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v8i1.224>
- Jannah, H., & Safnowandi, S. (2018). Identifikasi Jenis Tumbuhan Obat di Kawasan Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v6i1.938>
- Lavena, P., & Adriyanti, S. L. (2017). Perilaku Ibu Balita tentang Cuci Tangan Pakai Sabun dan Kejadian Diare pada Balita. *Jurnal Sehat Mandiri*, 12(2), 45-50. <https://doi.org/10.33761/jsm.v12i2.101>
- Lubis, F. C. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa MTs Tahfidzul Quran Nurul Azmi Medan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Nawalia, C., Ningsih, F., & Tambunan, L. N. (2022). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2), 78-85. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3858>
- Pratiwi, I. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Balita di Wilayah Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Ramatillah, D. L. (2022). *Buku Ajar Farmakoterapi Dasar*. Jakarta: Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta.
- Walid, M., Endriyatno, N. C., Susanti, N., Astuti, M. W., & Trihawa, I. (2023). Obat-obatan Herbal (*Herbal Medicine*) untuk Peningkatan Imunitas dalam Menghadapi Musim Pancaroba. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i1.108>