

## **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

### **Penyuluhan PHBS pemeriksaan Kesehatan, dan senam Zumba sehat di Rt 02/15 Desa Sirnagalih Karang pawitan**

Dilakukan Dalam Rangka Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi Bagi Dosen Stikes  
Karsa Husada Garut



#### **Ketua :**

Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ners., M.Kep (0424087602)

#### **Anggota :**

Sulastini S.Kep.,Ns.,M.Kep (0426018801)

Andri Nugraha, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Andhika Lungguh Perceka, S.Kom., M.Si (0405078303)

Hasbi Taobah, S.Kep.,Ns.,M.Pd (0424048901)

Wahyudin , S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Tanti Suryawantie , S.Kep.,Ns.,M.H.Kes (0406088503)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)**

**KARSA HUSADA GARUT**

**2017**

## LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul : Penyuluhan PHBS pemeriksaan Kesehatan, dan senam Zumba sehat di Rt 02/15 Desa Sirnagalih Karang pawitan
2. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama Lengkap : Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ners., M.Kep
  - b. Jenis Kelamiri : laki laki
  - c. NIDN : (0424087602)
  - d. Disiplin Ilmu : Keperawatan
  - e. Pangkat/Golongun : III C
  - f. Program Studi : S1 Keperawatan
  - g. Telp : 085295853807
  - h. Alamat Kantor : Jalan Nusa Indah No. 24 Tarogong Kidul Garut Telp. (0262) 235860
3. Jumlah Anggota : 6 Orang
4. Jumlah Biaya : Rp. 1.860.000

Garut, 10 Agustus 2017

**Menyetujui**  
**Ka. Unit LP4M STIKes Karsa Husada**  
**Garut**

**Ketua tim penyusun**

Wahyudin , S.Kep.,Ns.,M.Kep

Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ners., M.Kep  
(0424087602)

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji ke hadirat Alloh SWT, atas karunia-Nya Alhamdulillah laporan kegiatan ini dapat di susun. Tidak lupa Sholawat dan Salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Tugas dan peran seorang dosen adalah mencakup Tri Dharma Perguruan Tinggi, dimana salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Laporan ini disusun dalam rangka pertanggungjawaban kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan PHBS pemeriksaan Kesehatan, dan senam Zumba sehat di Rt 02/15 Desa Sirnagalih Karang pawitan.”

Keberhasilan pembangunan kesehatan Indonesia tidak terlepas dari partisipasi aktif masyarakat dan swasta, oleh karena itu Kementerian Kesehatan menetapkan Visi yaitu: Masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan”, dengan salah satu misi “Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, melalui pemberdayaan masyarakat, termasuk swasta dan masyarakat madani”. Untuk mencapai visi dan misi tersebut, diperlukan kegiatan yang dapat menciptakan partisipasi masyarakat di bidang kesehatan, adapun kegiatan yang dapat menciptakan partisipasi masyarakat dibidang kesehatan salah satunya ialah Penyuluhan PHBS pemeriksaan Kesehatan, dan senam Zumba sehat di Rt 02/15 Desa Sirnagalih Karang pawitan.

Demikian laporan kegiatan ini dibuat, saran dan masukannya yang membangun akan menjadi sumber perbaikan di masa mendatang

Garut, 10 Agustus 2017

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>2</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>4</b>
<b>A. PENDAHULUAN.....</b>	<b>5</b>
1. Analisa Situasi.....	5
2. Perumusan Masalah.....	6
3. Maksud dan Tujuan.....	6
4. Manfaat.....	6
<b>B. PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	
1. Lokasi.....	7
2. Sasaran.....	7
3. Metode Pelaksanaan Kegiatan.....	7
4. Langkah-Langkah Kegiatan.....	7
<b>C. PEMBIAYAAN.....</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## A. PENDAHULUAN

### 1. Analisa Situasi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Program PHBS telah dilaksanakan sejak tahun 1996 oleh Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat yang saat ini disebut Pusat Promosi Kesehatan. Program PHBS dilaksanakan dalam berbagai tatanan, seperti tatanan rumah tangga, tatanan pasar dan sebagainya.

Upaya peningkatan perilaku sehat di masyarakat belum menunjukkan hasil optimal. Data hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2014 menunjukkan bahwa di Indonesia sebanyak 38,5% masyarakat masih merokok di dalam rumah ketika bersama anggota keluarga yang lain. Perokok laki-laki lebih tinggi dari perempuan (72% dibanding 28%). Selanjutnya 77,3% penduduk usia 15 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik, dengan kategori (82%) kurang bergerak dan (11%) tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik.

Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat melalui PHBS. Upaya sosialisasi dapat dilakukan dengan pengenalan konsep PHBS mulai dari lingkungan keluarga hingga institusi pendidikan. Indonesia memiliki lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tingkatan. Jumlah anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang. Besarnya jumlah anak usia sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk kehidupan anak, sehingga dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif (Kemenkes RI, 2010).

Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan. Sekolah juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. Selain itu, usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Linda dan Adiwiryo, 2010). Anak sekolah sebagai sasaran promosi PHBS terutama tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP). Hal ini dikarenakan kelompok umur ini mudah menerima inovasi baru dan punya keinginan kuat untuk menyampaikan pengetahuan dan informasi yang diterimanya kepada orang lain.

Anak sekolah merupakan kelompok anak yang usianya seimbang, sehingga memiliki kemampuan dan perkembangan yang sama. Metode pendidikan kesehatan yang cocok untuk kelompok adalah metode ceramah,

tanya jawab, dan diskusi. Metode ceramah sederhana dan efektif dalam upaya penyampaian informasi secara cepat kepada kelompok sasaran yang cukup besar (Notoatmodjo, 2003). Metode ceramah baik untuk sasaran yang berpendidikan rendah atau tinggi. Hal yang perlu diperhatikan dalam metode ceramah adalah persiapan bagi penceramah yang harus menguasai materi yang akan disampaikan. Kunci dari keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah penceramah dapat menguasai sasaran dalam arti secara psikologis.

Penceramah harus mampu memberikan pemahaman bagi anak bahwa PHBS penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Beberapa contoh pelaksanaan PHBS di sekolah dapat disampaikan misalnya mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan lain-lain. Pelaksanaan PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan.

Kegiatan penyuluhan PHBS ini meliputi 3 ( tiga ) kegiatan yaitu:

1. Kegiatan penggalan informasi dengan bercakap-cakap sederhana untuk membina hubungan saling percaya dengan warga sekitar.
  2. Memberikan penyuluhan terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar, makanan yang baik dikonsumsi, cara mengolah makanan yang baik, dan juga memberitahu pentingnya menjaga kebersihan lingkungan serta membuang sampah pada tempatnya.
  3. Melakukan senam Zumba Bersama warga sekitar.
- 
2. Perumusan Masalah  
Berdasarkan paparan di atas, perlu adanya keterlibatan akademisi dan praktisi dalam penyelenggaraan promosi kesehatan kebugaran pada lansia , sehingga diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat khususnya anak anak , terutama di desa Sirnagalih Karang Pawitan, Garut.
  3. Maksud dan Tujuan  
Tujuan dilakukannya Penyuluhan PHBS di Desa Sirnagalih Karang pawitan Garut diantaranya:
    - a. Melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu tugas dosen bidang Pengabdian kepada Masyarakat
    - b. Meningkatkan status kesehatan warga di lingkungan kampus STIKes Karsa Husada Garut
    - c. Sebagai sarana promosi kampus STIKes Karsa Husada Garut

## **B. PELAKSANAAN KEGIATAN**

### 1. Waktu dan Lokasi

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada hari Kamis 10 Agustus 2017 yang berlokasi di sDesa Sirnagalih Karang pawitan Garut Peserta. Peserta Penyuluhan PHBS pada warga sekitar desa Sirnagalih Karang pawitan Garut. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 peserta (daftar hadir terlampir).

### 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan pentingnya PHBS dan juga senam Zumba untuk meningkatkan daya tahan tubuh warga sekitar.

### 3. Langkah-langkah Kegiatan

- I. Persiapan tempat, *audience*
- II. Pelaksanaan:
  - a. Pembukaan
  - b. Sambutan tokoh masyarakat sekitar.
- III. Pelaksanaan penyuluhan:
  - a. Memberikan penyuluhan terkait pentingnya PHBS
  - b. Melakukan senam Bersama warga sekitar desa sirnagalih karangpawitan.
- IV. Penutup

## V. PEMBIAYAAN

<b>NO</b>	<b>KETERANGAN</b>	<b>HARGA</b>	<b>TOTAL</b>
1.	Alat kebersihan Paket Sembako	2 paket @ 50.000 50 @ 30.000	Rp. 100.000 Rp. 1.500.000
2.	Konsumsi	8 @ 20.000,	Rp. 160,000
3	Spanduk	1 @ 100.000	Rp. 100,000
<b>JUMLAH</b>			<b>Rp. 1.860.000,00</b>



**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

Kepada:

Yth. Ketua STIKes Karsa Husada Garut

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka meningkatkan kinerja dosen dalam bidang penelitian, maka saya bermaksud untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Penyuluhan PHBS pemeriksaan Kesehatan, dan senam Zumba sehat di Rt 02/15 Desa Sirnagalih Karang pawitan” Untuk terlaksanakan penelitian tersebut maka dengan ini kami mengajukan permohonan dana pengabdian kepada masyarakat sebesar Rp.1.860.000,- (*Terbilang: satu juta delapan ratus enam puluh ribu rupiah*). Adapun proposal dan rencana anggaran terlampir.

Demikian permohonan bantuan dana ini saya sampaikan. Atas perhatian dan perkenan Bapak, saya ucapkan terima kasih.

Garut 10 Agustus 2017  
**Ketua Tim Pengusul**

Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ners., M.Kep  
(0424087602)

## **Dokumentasi Kegiatan**



Berita Acara Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pada hari Ini..... tanggal.....bulan.....tahun.....

telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Judul :

.....  
.....

Yang dilaksanakan di.....

Dosen Pelaksana :.....

Tim Mahasiswa :.....

Demikian berita acara ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Garut.....

**Dosen Pelaksana**

**Pihak Mitra/Pemerintah Setempat**

.....