

## Pendampingan Pekan Sehat Pemuda

**Ronasari Mahaji Putri<sup>1\*</sup>, Hilda Mazarina Devi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi  
e-mail: <sup>1</sup>ronasari@unitri.ac.id <sup>\*</sup>(*coresponding author*)

### Abstrak

Pemuda merupakan bagian dari masyarakat yang dinilai mampu memberikan perubahan positif bagi masyarakat. Kegiatan pekan sehat pemuda merupakan kegiatan yang diprakarsai oleh pemuda sebagai bentuk keprihatinan dan kepedulian akan masyarakat di lingkungannya. Banyaknya perilaku tidak sehat di masyarakat sekitar melatarbelakangi munculnya kegiatan pekan sehat pemuda. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan utama menggerakkan masyarakat untuk peduli dengan permasalahan kesehatan yang dialami keluarga dan masyarakat sekitar. Pekan sehat pemuda dilaksanakan di RT 06 RW 01 kelurahan Kasin, diikuti oleh 22 ibu dan 28 prelansia dan lansia. Serangkaian kegiatan dijalankan, yang meliputi gerak jasmani, edukasi kesehatan serta pemeriksaan kesehatan masyarakat. Masyarakat mengikuti serangkaian kegiatan mulai awal sampai dengan akhir, dengan sangat antusias. Kegiatan berjalan dengan lancar dan masyarakat menyatakan sangat puas dengan kegiatan pekan sehat pemuda.

**Kata kunci:** masyarakat; pemberdayaan masyarakat; remaja; sehat

### Abstract

*Youth is part of society that is considered capable of making positive changes to society. Youth healthy week activities are activities initiated by youth as a form of concern and concern for the people in their environment. The number of unhealthy behaviors in the surrounding community is the background for the emergence of youth healthy week activities. This activity was carried out with the main objective of mobilizing the community to care about health problems experienced by families and the surrounding community. Youth health week was held at Rt 06 RW 01 Kasin sub-district, attended by 22 mothers and 28 pre-elderly and elderly people. A series of activities were carried out, which included physical activity, health education and community health checks. The community participated in a series of activities from start to finish, with great enthusiasm. The activities ran smoothly and the community stated that they were very satisfied with the youth healthy week activities.*

**Keywords:** community; community empowerment; teenager; healthy

## I. PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan salah satu kebutuhan seseorang. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), diprakarsai Presiden RI yang berfokus pada *upaya promotive* dan *preventif*, dengan tidak meninggalkan kuratif dan rehabilitative, termasuk pula dengan melibatkan masyarakat Indonesia dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, sektor kesehatan dan sektor yang lain turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Semua lapisan masyarakat, organisasi masyarakat, dan organisasi profesi menggerakkan anggota dalam berperilaku sehat, serta pemerintah menyiapkan sarana, prasarana pendukung, untuk memantau, mengevaluasi dalam pelaksanaannya [1]. Untuk mendapatkan bangsa yang sehat membutuhkan dukungan dan peran dari masyarakat. Pemberdayaan masyarakat mulai dioptimalkan dalam segala aspek kehidupan.

Pemberdayaan masyarakat sebagai upaya membangun, memotivasi, menumbuhkan kesadaran serta mengembangkan potensi yang dimiliki masyarakat di suatu tempat [2]. Pemberdayaan masyarakat dan promosi kesehatan sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, sebagai bagian penting dan ujung tombak promosi kesehatan. Kemenkes RI (2006) mengungkapkan bahwa kemitraan dengan teknik dan metode yang tepat menjadi salah satu faktor keberhasilan pemberdayaan masyarakat.

Remaja merupakan bagian dari masyarakat yang mempunyai potensi besar terhadap keadaan masyarakat sekitar. Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena masa ini anak-anak banyak mengalami perubahan psikis dan fisiknya. Kebingungan seringkali dialami remaja karena perubahan fisik dan psikisnya, tekanan jiwa yang ditandai gejolak emosi cenderung menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku di masyarakat [3].

## II. SUMBER INSPIRASI

Pekan sehat pemuda sebagai kegiatan yang digagas dan dilakukan oleh kelompok remaja RT 06 RW 01 Kasin, bekerjasama dengan tim kesehatan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan. Kegiatan bertujuan menggerakkan masyarakat untuk peduli dengan permasalahan kesehatan yang dialami keluarga dan masyarakat sekitar. Berbagai perilaku tidak sehat dijumpai dan terus dilakukan anggota masyarakat sehingga menjadi budaya keseharian, pengetahuan kesehatan yang kurang menjadi penyebab utama munculnya perilaku tidak sehat. Banyaknya keluhan penyakit yang disampaikan remaja kepada tim pengabdian menjadi salah satu penguat munculnya kegiatan tersebut.

## III. METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan pada hari Minggu, Tanggal 25 September 2022 mulai Pukul 07.00-11.00 WIB. Kegiatan pekan sehat ini terdiri dari dua kegiatan, yaitu senam massal warga dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan senam dimulai tepat pukul 07.00-07.45 WIB diikuti oleh hampir seluruh warga RT 06 RW 01 Kasin Jaya. Dalam kegiatan ini turut diundang Lurah Kasin, yang kemudian memberikan sambutan dan menyampaikan ungkapan bangga dan “salut” terhadap pemuda RT 06 RW 01 yang mempunyai ide hebat menyehatkan masyarakat, dengan susah payah berkenan mengadakan kegiatan pekan sehat, bekerjasama dengan tim Pengabdian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi. Sambutan kedua dan ketiga dari pihak RW 01 dan RT 06 Kasin. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi pendidikan mengusung tema “Bahaya Hipertensi Pada Lansia” (Gambar 1). Kegiatan lanjutan adalah pemeriksaan kesehatan lansia dan dewasa. Pemeriksaan kesehatan terdiri dari pemeriksaan TTV (Tanda -tanda Vital) dan status gizi lansia, dewasa. Warga antusias mengikuti kegiatan pekan sehat (Gambar 2 dan Gambar 3).



Gambar 1. Sambutan dan Pembukaan oleh Lurah Tunjungrejo



Gambar 2. Senam Massal Masyarakat



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Dewasa dan Lansia

#### IV. KARYA UTAMA

Kegiatan pekan sehat pemuda RT 06 RW 01 Kasin Jaya telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Pemuda atau remaja sebagai bagian masyarakat yang sedang tumbuh kembang, dinilai mampu menggerakkan kegiatan masyarakat. [4] Remaja sebagai individu dalam masa peralihan dari ketergantungan menjadi masa yang lebih mandiri dibanding sebelumnya. Keberhasilan kegiatan pekan sehat pemuda ini dilihat dari antusias dan keramaian warga yang hadir mulai awal sampai dengan akhir kegiatan, baik anak kecil-lansia ikut memeriahkan acara. Selain itu diakhir sesi adanya pemberian kesan dan pesan positif dari masyarakat sekitar yakni: "Dusahakan kegiatan yang baik ini dapat diagendakan tiap bulan di RT kita ini". "Saya senang sekali ada kegiatan seperti ini di RT kami, sudah lama tidak ada kegiatan. Terimakasih para remaja dan adik-adik dari UNITRI". "Untuk bulan depan apakah dapat kami request untuk senam remaja dan juga penyuluhan kesehatan remaja? Kami membutuhkan materi tersebut".

Remaja mempunyai banyak potensi yang dapat dikembangkan untuk membangun masyarakat. Potensi merupakan kemampuan yang dimiliki (berupa karakter, fisik, bakat, minat, nilai-nilai dan kecerdasan) namun belum dimanfaatkan secara optimal [5]. Remaja yang sebenarnya mempunyai potensi, perlu mendapatkan dukungan seluruh lapisan masyarakat. [6] Sejalan dengan munculnya kreativitas butuh rangsangan baik dari diri sendiri dan orang lain, serta butuh fasilitas lingkungan. Demikian juga remaja. Remaja akan mampu berkreaitivitas dalam masyarakat jika ada support dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Gerakan peduli Pemuda ini muncul dari hasil pemikiran para remaja RT 06 Kasin sebagai bentuk keprihatinan terhadap lingkungan masyarakat yang kurang peduli dengan kesehatan. Narasi ini menguatkan bahwa remaja RT 06 adalah remaja hebat yang mempunyai pemikiran atau ide yang perlu

diapresiasi oleh masyarakat.

Disampaikan oleh ketua pemuda bahwa banyak PR didalam masyarakat, yang belum terselesaikan. Kegiatan pekan sehat pemuda ini dimaksudkan dalam menyelesaikan PR remaja di bidang kesehatan. Ide masyarakat ini disambut baik oleh Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi, dengan pemberian fasilitas pemeriksaan kesehatan lansia dan pemberian edukasi pada masyarakat. Dukungan masyarakat terhadap berupa mempersiapkan setiap keperluan yang dibutuhkan dalam kegiatan pekan sehat remaja. Dukungan penting dalam kelancaran kegiatan di masyarakat, terlebih dukungan dari tokoh masyarakat. [7] Dukungan tokoh masyarakat adalah berbagai dukungan dari adanya hubungan interpersonal yang berbentuk bantuan manfaat, kesenangan, ketenangan termasuk informasi secara lesan dari seseorang yang berpengaruh dimasyarakat dan memberikan efek perubahan perilaku

Pemuda telah berupaya untuk menunjukkan kiprahnya dengan berusaha memperbaiki masyarakatnya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Roger W.Babson mengutarakan usaha yang dimaksimalkan akan menghasilkan keberhasilan. Dan sebaliknya adanya potensi yang luar biasan namun tidak disertai tindakan nyata, tidak akan menghasilkan perubahan apapun. "Perlihatkanlah kepada orang betapa bernilainya anda, bukan dengan menceritakannya".

Keberhasilan kegiatan pekan sehat pemuda ini diharapkan dapat menjadi pendobrak awal dari tumbuhnya kepedulian masyarakat terhadap diri dan lingkungan sekitar. Peran tiap anggota keluarga sangat penting bagi kesehatan masyarakat. Jika setiap anggota keluarga peduli dengan kesehatannya maka akan tumbuh masyarakat yang sehat. Untuk dapat meningkatkan kepedulian diri dan masyarakat, dibutuhkan promosi kesehatan. Promosi kesehatan sebagai sebuah strategi yang dalam kegiatannya

melibatkan peran serta masyarakat dengan partisipasi yang tinggi, akan mampu memberikan dampak perubahan pada perilaku kesehatan [8].

Kegiatan yang sudah dilakukan ini telah dilakukan evaluasi dan didapatkan ada pendorong dalam kegiatan tersebut. Faktor pendorong dalam kegiatan ini adalah semangat dan kekompakan para pemuda Kasin yang ingin mengubah masyarakatnya menjadi lebih baik, dan adanya dukungan positif dari tokoh masyarakat (Lurah) Kasin.

Keberhasilan kegiatan pekan sehat pemuda ini diharapkan mampu menjadi pendobrak awal untuk masuknya berbagai informasi kesehatan RT 01 Kasin. Peran informasi sangat penting dalam mengubah perilaku seseorang. Dengan informasi kesehatan yang diberikan Pengabdian akan dapat menambah pengetahuan masyarakat. Dengan pengetahuan yang ada pada diri seseorang akan dapat mempengaruhi sikap, yang pada akhirnya berdampak pada perubahan perilaku seseorang. Pemberian pengetahuan kepada masyarakat biasanya dikemas dalam bentuk penyuluhan dan promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah sebagai perilaku yang dilakukan merupakan usaha sadar sekelompok atau perorangan, dengan harapan agar dapat menolong diri, keluarga serta masyarakat dalam bidang kesehatan [9]. [10] Pengaruh pemberian promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap Pekan sehat pemuda dinilai mampu meningkatkan keterpaparan masyarakat dalam pemberian informasi.

## V. ULASAN KARYA

Kegiatan pekan sehat pemuda dilaksanakan di RT 06 RW 01 Kasin, dengan beberapa tahapan kegiatan, dimulai dari gerak jasmani, edukasi kesehatan serta pemeriksaan kesehatan tanda-tanda vital (TTV) masyarakat. Disampaikan oleh warga bahwa kegiatan seperti ini belum pernah diadakan dilingkungannya, sehingga kegiatan ini diibaratkan memberikan angin segar bagi masyarakat RT 06 RW

01 Kasin. Beberapa keunggulan dalam kegiatan pekan sehat pemuda ini sebagai berikut 1). masyarakat berkumpul menjadi satu di lokasi dalam menggerakkan jasmani, melakukan kegiatan olahraga dengan harapan agar semua fisik masyarakat sehat dan bugar. Kegiatan ini diharapkan pula dapat dijalankan secara rutin oleh warga agar memberikan kesehatan fisik yang prima 2). Edukasi kesehatan yang diberikan diharapkan mampu ditanggap masyarakat sebagai tambahan informasi/ penjelasan informasi tentang kesehatan diri sendiri dan lingkungannya. Dengan adanya informasi kesehatan dari Tim Pengabdian diharapkan dapat menambah pengetahuan, mengubah sikap serta berdampak pada perubahan perilaku menuju perilaku yang sehat. 3). Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan status gizi, tekanan darah, gula darah, tensi dan kolesterol, yang diiringi pembacaan hasil cek kesehatan oleh Pengabdian diharapkan menjadi bahan kajian untuk lebih peduli dan memperhatikan kesehatan keluarganya.

Di akhir kegiatan, Pengabdian menyampaikan pentingnya setiap keluarga untuk memperhatikan kesehatan diri dan keluarganya. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan harus menjadi kebiasaan dalam kehidupan keluarga.

## VI. KESIMPULAN

Masyarakat membutuhkan peran pemuda dalam menggerakkan kegiatan sosial. Diawali dari kegiatan yang sederhana, yang dapat diikuti dan diterima oleh masyarakat menjadi sebuah kegiatan besar yang memberikan banyak manfaat bagi masyarakat. Pekan sehat pemuda efektif dalam menggugah masyarakat untuk berkarya di masyarakat, melalui partisipasi di bidang kesehatan. Kegiatan pekan sehat pemuda yang dilaksanakan di RT 06 RW 01 Kelurahan Kasin, diikuti oleh 22 ibu dan 28 prelansia dan lansia dengan sangat antusias, lancar, dan sangat puas.

**VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN**

1. Menambah informasi dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan keluarga.
2. Menggerakkan masyarakat untuk melakukan kegiatan jasmani secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuhnya.
3. Memampukan diri dan keluarga untuk lebih peduli dengan kesehatannya, dengan munculnya berbagai keluhan yang dirasakan.
4. Meningkatkan kepekaan terhadap kondisi lingkungan sebagai akibat perilaku yang tidak sehat.
5. Kegiatan ini menjadi tombak awal dari upaya menyetatkan masyarakat RT 06 RW 01 Kasin.

**VIII. DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2006. Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan Tahun 2006. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 145 Halaman.
- [2] Minarni, E.W., Utami, D.S., dan Prihatiningsih, N. 2017. Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Melalui Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan dengan Budidaya Sayuran Organik Dataran Rendah Berbasis Kearifan Lokal dan Berkelanjutan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2):147-154.
- [3] Marwoko, G. 2019. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *TASYRI': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26(01):60-75.
- [4] Sarwono, S.W . 2010. Psikologi Remaja, Edisi Revisi. Raja Grafindo. Jakarta.
- [5] Prihadhi, E.K. 2004. My Potensi. Elek Media Komputindo. Jakarta.
- [6] Dharma, S. 2010. Manajemen Kinerja. Ed.ketiga. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- [7] Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Grasindo. Jakarta.

- [8] Dewi, F.T.S. 2013. Working with Community Exploring Community Empowerment to Support. Umea University, Sweden.
- [9] Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2011. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tahun 2011. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 76 Halaman.
- [10] Kurniawan, A., Putri, R.M., dan Widiani, E. 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Jurnal Nursing News*, 4(1):100-111.

**IX. UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Remaja RT 06 RW 01 Kasin, seluruh masyarakat dan Tim FIKES Universitas Tribhuwana Tungadewi yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan Pekan Sehat Pemuda.