
Edukasi Mengenai PHBS, Gizi Pada Ibu Hamil Serta Gizi Pada Lansia Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Pada Masyarakat Desa Belabori, Kabupaten Gowa

Sainah¹, Irmawati², Muhammad Sofyan³, Liliskarlina⁴, Nursiah⁵
Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha

[*iinsainah73@yahoo.com](mailto:iinsainah73@yahoo.com)

ABSTRAK

Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dan memberi edukasi yang berkaitan dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat, Gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia kepada masyarakat terutama pada masyarakat di Desa Belabori Kabupaten Gowa. Edukasi gizi pada ibu hamil bertujuan untuk mengurangi resiko kesehatan pada janin dan ibu. Edukasi gizi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan jumlah skrining dan membentuk strategi intervensi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan, pembiasaan dan pendampingan ini, kader lansia lebih meningkat kapasitasnya. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berupa edukasi berbasis teori dan praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan dengan tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu warga Desa Belabori, Kabupaten Gowa. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Belabori mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik mengenai cara menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), Mengetahui Gizi pada ibu hamil dan gizi pada lansia serta menerapkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan yang dilakukan selama pengabdian di dalam masyarakat yaitu memberikan edukasi tentang PHBS, gizi pada Ibu hamil dan melakukan pemeriksaan Leopold terhadap ibu hamil dan memberikan edukasi tentang gizi pada lansia dan melakukan tensi pada masyarakat Desa Belabori. Dari hasil edukasi tersebut, warga Desa Belabori dapat mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, pertolongan persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, Bayi diberi asi eksklusif, menimbang bayi setiap bulan, ketersediaan air bersih, Memberantas jentik, menggunakan jamban yang sehat, Tidak membuang sampah sembarangan serta menerapkan pola dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengkonsumsi makanan sehat yang bergizi, berolah raga secara rutin, serta secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Pusat Layanan Kesehatan terdekat.

Kata kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan Masyarakat*

ABSTRACT

Clean and Healthy Lifestyle Education aims to provide a better understanding and provide education related to the Clean and Healthy Lifestyle, nutrition for pregnant women and nutrition for the elderly to the community, especially the community in Belabori Village, Gowa Regency. Nutrition education for pregnant women aims to reduce health risks to the fetus and mother. Nutrition education for the elderly aims to increase the number of screenings and form a health intervention strategy through counseling, mentoring and mentoring, increasing the capacity of elderly cadres. The method used in this community service is in the form of theory-based education and practice of a clean

and healthy lifestyle (PHBS) as an effort to prevent and overcome health problems in three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The targets of this community service implementation are the residents of Belabori Village, Gowa Regency. The results of this community service activity are that Belabori Village residents gain knowledge through the theory and practice-based educational stage on how to apply PHBS (Clean and Healthy Lifestyle), Knowing Nutrition in pregnant women and nutrition in the elderly and applying how to wash hands properly and correctly. Activities carried out during community service are providing education about PHBS, nutrition for pregnant women and conducting Leopold examinations for pregnant women and providing education about nutrition for the elderly and conducting tension in the Belabori Village community. From the results of this education, Belabori Village residents can practice a clean and healthy lifestyle such as how to wash hands properly and correctly, delivery assistance is assisted by health workers, babies are given exclusive breastfeeding, weigh babies every month, availability of clean water, eradicate larvae, use latrines, healthy people, not littering and implementing healthy living patterns and behaviors in the community by consuming healthy nutritious food, as well as routinely conducting health checks at the nearest Health Service Center.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Public Health

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang ada di masyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang dialami dan sebagian masyarakat juga ada yang tidak menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami.

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Akan tetapi yang kebanyakan yang terjadi sudah mengidap penyakit baru mengobati sehingga akan membuat kerugian tersendiri bagi yang mengalaminya.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal

pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS (Depkes, 2013).

Dengan demikian dalam pelaksanaan program PHBS di seluruh kawasan Indonesia juga menggunakan 10 indikator PHBS yang harus dipraktikkan dirumah tangga karena dianggap mewakili atau dapat mencerminkan keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat, indikator tersebut adalah:

1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan.
2. Bayi di beri ASI eksklusif
3. Menimbang balita setiap bulan
4. ketersediaan air bersih
5. Ketersediaan jamban sehat
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
8. Tidak merokok dalam rumah
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
10. Makan buah dan sayur.

Kehamilan adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2005).

Program penyuluhan kesehatan gizi pada ibu hamil adalah upaya untuk memberikan informasi atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat serta terutama pada ibu hamil untuk memberikan informasi, edukasi untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku. Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat dapat menerapkan dan meningkatkan kesehatannya (DinKes2007).

Dengan demikian ibu hamil atau masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam mengenali tanda bahaya pada masa kehamilan sehingga ibu hamil atau masyarakat dapat mengantisipasi, menjaga, dan meningkatkan kesehatannya, cara menjaga kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan yaitu:

1. Makan lebih banyak dari biasanya
2. Istirahat yang cukup
3. Menjaga kebersihan diri
4. Beraktifitas fisik
5. Periksa kehamilan secara teratur
6. Bersama suami lakukan stimulasi janin

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir pada fase kehidupannya, Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut Aging process atau proses penuaan. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Notoatmodjo, 2014).

Proporsi penduduk diatas 60 tahun di dunia diperkirakan akan terus meningkat. Perkiraan meningkat dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% sampai 22%, atau secara absolut meningkat dari 605juta menjadi 2 milyar lansia (WHO, 2014). Dari tahun 2010-2014 pertumbuhan penduduk indonesia setiap tahun terus meningkat, dari 3,54 juta per tahun menjadi 3,70 juta per tahun. Saat ini jumlah penduduk usia lanjut berkisar antara 27 juta (angka nasional), dan diprediksi pada tahun 2020 akan menjadi sekitar 38 juta atau 11,8% dari seluruh jumlah penduduk usia lanjut yang ada pda saat ini dikota Surakarta sebesar 11,3% (DKK Surakarta, 2016).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi,arthritis,stroke,penyakit paru Obstruktif kronik (PPOK) dan diabetes melitus (DM0). Untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, berkualitas dan produktif harus dilakukan pembinaan kesehatan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia sampai memasuki fase lanjut usia dengan memperhatikan faktor-faktor resiko yang harus dihindari dari faktor-faktor protektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan (DKK Surakarta, 2015).

Untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Tujuan umum kebijakan pelayanan kesehatan lansia. Tujuan umum kebijakan pelayanan kesehatan lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan untuk mencapai lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Sementara tujuan khususnya adalah meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia, meningkatkan koordinasi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi dan pihak terkait lainnya, meningkatnya ketersediaan data dn informasi di bidang kesehatan lansia dalam upaya serta peningkatan kesehatan lansia, meningkatnya peran serta lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat (KEMENKES, 2016).

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

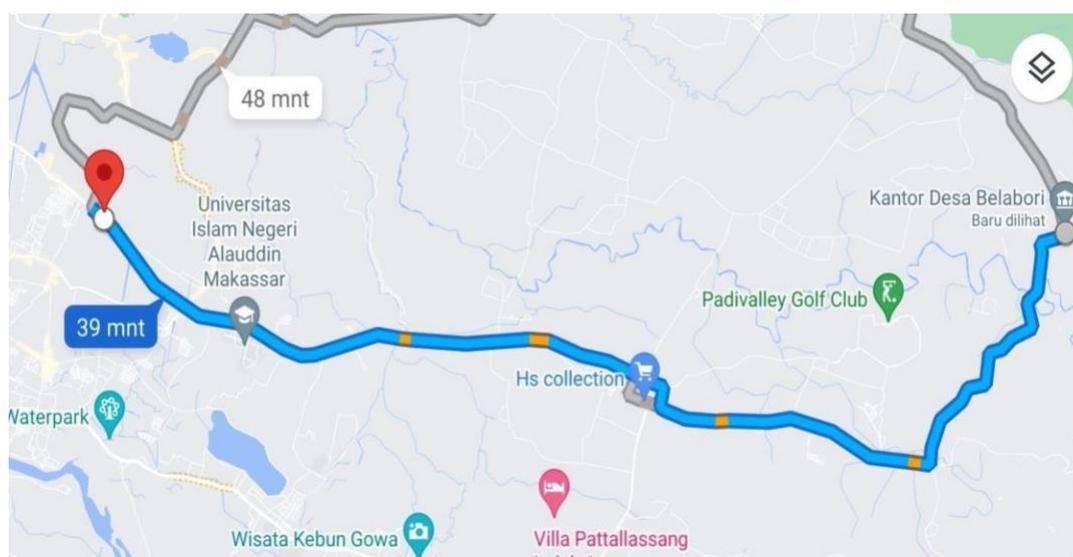
Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat sangat penting untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan, selain itu,dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan menjaga gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Langkah cepat dan tepat yang harus dilakukan dalam menekan dan mencegah yaitu dengan menggiatkan PHBS, menjaga anggota keluarga, serta sesering mungkin memberikan edukasi tentang PHBS, edukasi tentang gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia kepada masyarakat sekitar. Desa Belabori merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa yang dominan warganya telah berpola hidup modern, artinya pola konsumtif warga terhadap media massa baik itu melalui televisi, media social (facebook, Instagram dan lain-lain) sangat tinggi tetapi kesadaran akan Penerapan pola hidup bersih dan sehat serta gizi ibu hamil dan gizi pada lansia masih sangat minim. Selain itu, masih terdapat beberapa warga yang mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks yang tersebar di beberapa media social sehingga kepercayaan masyarakat dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat ini masih sangat minim, akibatnya sering dilanggar atau tidak diterapkan dalam keseharian mereka.

Berdasarkan kondisi diatas, tim pelaksana pengabdian masyarakat bersama mahasiswa dari Universitas Patria Artha Makassar, Fakultas Kesehatan Jurusan Kebidanan menganggap perlu adanya edukasi teori dan praktik yang intensif kepada masyarakat Desa Belabori Kabupaten Gowa.

Berdasarkan hasil survey pada warga Desa Belabori, tampak bahwa warga masih dominan belum memahami secara jelas, cara penerapan PHBS, cara mencuci tangan dengan baik dan benar, menjaga gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia. Dari hasil observasi inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk teori dan praktik dalam penerapan PHBS, gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia.

Adapun target yang akan dicapai yaitu warga Desa Belabori mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi cara menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), cara menjaga gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia dan mengajarkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

z



Gambar 2.1 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

1) METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 16 Oktober 2021 jam 09.00 Wita- selesai di Desa Belabori Kabupaten Gowa. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penerapan pola hidup bersih dan sehat, gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi lokasi untuk melakukan observasi terkait sejauh mana Penerapan masyarakat tentang PHBS, Gizi pada ibu hamil dan gizi pada lansia. Selain itu, tim juga mengobservasi profil Desa Belabori dan mempersiapkan berbagai sarana serta prasarana yang akan dibutuhkan dalam kegiatan PKM tersebut.

2) Tahap Pelaksanaan

Pemberian edukasi teori terkait penerapan PHBS, Gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia salah satunya dilakukan melalui pemanfaatan media berbentuk poster. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan cara menerapkan PHBS, cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menjaga gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia

3) Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini tim pengabdian mengevaluasi pemahaman warga Desa Belabori sampai sejauh mana pengetahuan mereka tentang PHBS, Gizi pada ibu hamil serta Gizi pada lansia selama kegiatan ini dilaksanakan. Selain itu tim pengabdian juga memberikan informasi penting pada warga melalui media sosial terkait PHBS, Gizi pada ibu hamil, Gizi pada lansia.

2) HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Belabori merupakan salah satu desa yang berada pada kecamatan parangloe Kabupaten Gowa. Hasil Adapun hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan pengamatan (observasi) lokasi. Tujuan dari observasi ini, yakni melihat dan mengecek kondisi sosial warga Desa Belabori. Hasil dari observasi tersebut terdapat beberapa hal yang terkait kondisi sosial masyarakat Desa Belabori seperti status sosial, profesi, umur, latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, dan budaya. Dengan bertolak pada kondisi sosial yang diperoleh tim PKM kemudian menetapkan pendekatan edukasi teori dan praktik merupakan pilihan yang tepat dalam memberikan cara menerapkan PHBS, cara mencuci tangan dengan baik dan benar, Cara menjaga Gizi pada ibu hamil serta Gizi pada lansia. Setelah pendekatan edukasi dipilih, selanjutnya tim PKM menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan pengabdian.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan pertama adalah edukasi berbasis teori mengenai cara menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), cara mencuci tangan dengan baik dan benar, Cara menjaga Gizi pada ibu hamil serta Gizi pada lansia. Tim menggunakan pendekatan persuasif, yakni dengan menggunakan jalur komunikasi langsung, jalur door to door, dan jalur media berbentuk poster. Jalur komunikasi langsung dilakukan dengan mengumpulkan para warga di rumah salah satu masyarakat Desa Belabori guna memberikan materi terkait Penerapan tentang PHBS, Gizi pada ibu hamil serta gizi pada lansia. Jalur door to door, dilakukan tim pengabdian dengan mendatangi rumah-rumah warga guna memberikan edukasi mandiri kepada anggota keluarga pada tiap rumah. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar informasi dan edukasi tersebut lebih terfokus. Selanjutnya, jalur media berbentuk poster. Hal tersebut dilakukan agar dapat dipahami dari berbagai kalangan dari mulai kanak-kanak sampai orang dewasa. Pada tahap edukasi ini terbagi dalam edukasi berbasis teori dan edukasi berbasis praktik.

Edukasi terkait cara Menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang diutarakan oleh tim pengabdian seperti:

- a. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan Yang dimaksud tenaga kesehatan disini seperti dokter, bidan dan tenaga paramedis lainnya.
 - b. Bayi diberi ASI eksklusif Seorang ibu dapat memberikan buah hatinya ASI Eksklusif yakni pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi mulai usia nol hingga enam bulan.
 - c. Balita ditimbang setiap bulan Penimbangan bayi dan Balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan Balita tersebut setiap bulan. Penimbangan ini dilaksanakan di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun.
 - d. Menggunakan air bersih Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.
-

-
- e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan bebas kuman. F
- f. Menggunakan jamban sehat. Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih.
- g. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu. Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur setiap minggu. Selain itu, juga lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, Mengubur, Menutup).
- h. Makan sayur dan buah setiap hari. Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.
- i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, dan lain-lainnya.
- j. Tidak Merokok di Dalam Rumah. Hal ini dikarenakan dalam satu puntung rokok yang diisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO).



Gambar 1. Edukasi berbasis teori kepada warga Desa Belabori

Edukasi terkait penerapan PHBS dan pengenalan jenis-jenis asupan yang berprotein tinggi juga diberikan oleh tim pengabdian kepada warga Desa Belabori. Hal ini, sudah semestinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh warga. Terlihat sederhana, tetapi kenyataannya, dominan masyarakat masih kurang memperhatikan pentingnya PHBS terhadap kesehatan diri, keluarga, serta lingkungan sekitar. Dalam edukasi ini hal-hal yang diperkenalkan oleh para penerjemah dalam hal ini tim pengabdian adalah cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, buang air besar menggunakan toilet, menggunakan air bersih, mengonsumsi makanan sehat, bersih, dan bergizi (sayur dan buah-buahan), menjaga kebersihan diri dengan mandi air bersih 2 kali sehari, memberantas jentik-jentik nyamuk, berolahraga sesering mungkin, tidak mengonsumsi zat adiktif (narkoba, rokok, dan lainnya), serta membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 2. Edukasi berbasis teori kepada warga Desa Belabori

Edukasi terkait tentang gizi pada ibu hamil yang diutarakan oleh tim pengabdian seperti:

1. Makan lebih banyak dari biasanya
2. Istirahat yang cukup
3. Menjaga kebersihan diri
4. Beraktifitas fisik
5. Periksa kehamilan secara teratur
6. Bersama suami lakukan stimulasi janin

Edukasi terkait tentang gizi pada lansia yang diutarakan oleh tim pengabdian seperti mengajarkan pada lansia yaitu:

1. Tetap aktif bergerak
2. Menjaga berat badan tetap ideal
3. Mengonsumsi makanan sehat
4. Memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup
5. Menjaga hubungan baik dengan orang lain
6. Menjaga ingatan tetap kuat
7. Melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin
8. Menjalani hidup bahagia

Selanjutnya, edukasi dengan jalur media berbentuk poster dilakukan dalam tiga bentuk, yakni : a. Mendeskripsikan cara menerapkan PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar b. Mendeskripsikan cara menjaga gizi pada ibu hamil c. Mendeskripsikan cara menjaga gizi pada lansia

Tahap kedua, yakni tim memberikan edukasi berbasis praktik terkait cara-cara

menerapkan pola hidup bersih dan sehat, yakni dengan menyediakan wadah atau tempat cuci tangan, pembagian masker secara gratis, dan penggunaan sabun atau handsanitizer.

Tahap ketiga dari pelaksanaan kegiatan ini adalah melaksanakan seminar kegiatan dengan menghadirkan para narasumber, tokoh masyarakat, Kepala Dusun dan Pak RT Belabori. Peserta dalam seminar ini adalah mahasiswa prodi kebidanan, dosen prodi kebidanan universitas Patria Artha dan warga Desa Belabori. Adapun materi-materi yang dipaparkan oleh para narasumber adalah berbagai edukasi menerapkan pola hidup bersih dan sehat.



Gambar 3. Foto Bersama mahasiswa dan dosen

3) Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, tim pengabdian melakukan refleksi dan konfirmasi terkait materi materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian selama kegiatan pengabdian berlangsung. Refleksi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada warga Desa Belabori dan sangat memuaskan karena respon jawaban mereka sangat benar dan tepat. Refleksi ini dalam bentuk pertanyaan dengan menggunakan teori dan praktik. Selain itu, kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian mendapatkan respon positif oleh warga Desa Belabori. Hasil dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan kepada warga Desa Belabori dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat pada ibu hamil serta gizi pada lansia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan Asuhan Kebidanan pada Masyarakat Di Kecamatan Parangloe maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Penurunan Derajat kesehatan berhubungan dengan kurangnya pengetahuan pada ibu hamil
- b. Menurunnya Derajat Kesehatan berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat
- c. Resiko terjadinya penyakit pada anggota keluarga yang berhubungan dengan ketidakmampuan masyarakat mengenal vector penyebab penyakit

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Patria Artha atas dukungan materil dan moril yang telah diberikan hingga selesainya kegiatan pengabdian ini. Tim pengabdian menghaturkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Patria Artha atas pastisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada para warga Desa belabori yang telah kooperatif dan sportif dalam jalannya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asuhan Kebidanan Komunitas, Yogyakarta: Nuha, Medika Amiruddin,R dkk.2007 Intervensi Komunitas Adi,Isbandi R.2008 Kode Etik Kebidanan. Yogyakarta: Intan, dkk.2009

Eka, Arsita P. 2011. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Nuha Medika: Yogyakarta Mubarak, Wahid Iqbal dan Nurul Chayatin. 2009. Ilmu Kesehatan Masyarakat Wiknjosastro. 2007 hal.40

World Health Organization (WHO), 2014, Maternal Mortality.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/:6-11>. Diakses 27 april 2019
http://fk.uns.ac.id/static/filebagian/MODUL_PHBS.pdf

Sartika, Asri W. 2008. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Nuha Medika: Yogyakarta

Lampiran Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat



