JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.7, Juli 2023

PENYULUHAN MENGENAI PENTINGNYA GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENUNJANG KESEHATAN DONOR PADA MASYARAKAT DI LINGKUNGAN PATTITANGNGANG KECAMATAN MAPPAKASUNGGU KABUPATEN TAKALAR

Oleh:
Harisa Rama Yanti
Politeknik Kesehatan Megarezky
E-mail: harisaramayanti@poltekkesmegarezky.ac.id

Article History:
Received: 11-06-2023
Revised: 17-07-2023
Accepted: 20-07-2023

Keywords:
Penyuluhan,Gaya hidup Sehat,Kesehatan Donor

Abstract: *Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Tujuan dari kegiatan pengadian masyarakat ini yaitu memberikan pemahaman pentingnya menerapkan gaya hidup sehat serta memberikan pengetahuan mengenai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 24 Juni 2023 dan tempat pengabdian adalah lingkungan Pattitngangang, Kabupaten Takalar , Provinsi Sulawesi Selatan . Penyuluhan disampaikan kepada masyarakat dengan metode ceramah. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky berjumlah 2 orang yang langsung ikut memberikan edukasi kepada masyarakat.Hasil kegiatan ini di hadiri oleh warga sebanyak 29 orang dengan jumlah perempuan yang hadir lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dan mayoritas lansia. Diharapkan dengan kegiatan ini warga Pattitangngang mernerapkan gaya hidup sehat dengan menjaga pola makan dan beraktivitas fisik sehingga dengan hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan donor.*

PENDAHULUAN

Menerapkan gaya hidup sehat tentunya hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Pada dasarnya untuk mewujudkan gaya hidup sehat memang mencakup beberapa hal , yakni makanan , minuman , nutrisi dan juga aktifitas fisik diperlukan dalam keseharian hidup . Faktor yang menjadi penyebab penyakit tidak menular diantaranya adalah gaya hidup, pola makan dan aktivitas fisik *(Kementrian RI,2019)*. Masalah ini merupakan masalah yang dapat dicegah melalui perubahan perilaku atau pola

hidup sehat sehingga dapat menahan laju masalah kesehatan.

Memperhatikan pola makan sehari-hari mampu meminimalisir risiko terjadinya penyakit, salah satunya Hipertensi. Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (*Ratnawati & Aswad,2019).* Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit

Darah merupakan jaringan ikat berwujud cair yang mengalir di dalam pembuluh darah yang berwarna merah. Terdapat dua komponen penyusun darah yang terdiri dari cairan inter seluler yang dikenal sebagai serum darah atau plasma darah dan unsur-unsur berwujud padat yang disebut sebagai sel darah. Komposisi Serum Darah terdiri Air (91%), Protein (8%), dan Mineral (0,9%). Sementara itu, unsur-unsur padat yang terkandung di dalam darah terdiri dari Eritrosit (Sel Darah Merah), Leukosit (Sel Darah Putih), dan Trombosit (Butir Pembeku) *(Syarifuddin,2013)*

Darah memiliki sejumlah fungsi vital bagi tubuh manusia. Dalam fungsinya sebagai sistem transport tubuh, darah berperan penting untuk mengalirkan nutrisi, elektrolit, hormon, vitamin, antibodi, oksigen. Darah juga mengalirkan zat-zat yang tidak lagi diperlukan, seperti sisa metabolisme dan karbondioksida, untuk dikeluarkan dari dalam tubuh. Sel Darah Putih di dalam darah memiliki fungsi proteksi terhadap tubuh terhadap infeksi dan benda asing (antigen) melalui fungsi fagositosis. Selain itu, Trombosit memiliki fungsi penting dalam fisiologi pembekuan darah untuk menghentikan peradarahan ketika pembuluh darah robek. Darah sebagai termoregulator juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan suhu tubuh (*Sarpini,2013)*.

Volume darah di dalam tubuh manusia adalah sebesar 5-6 liter atau setara dengan 7-8 % berat total tubuh manusia. Secara normal 55% dari total volume darah manusia adalah berupa plasma darah dan 45% dari total volume darah manusia adalah berupa sel darah (*Widowati&Rinata,2020)*. Kekurangan jumlah darah didalam tubuh akan berakibat pada kerusakan jaringan dan kegagalan fungsi organ-organ vital yang dapat menyebabkan kematian. Kekurangan pasokan darah dalam tubuh dapat diatasi dengan penambahan volume darah dari luar berupa darah pendonor *(Windarto,2011)*. Namun, Aziz (2010) sebagaimana dikutip Sari (2012) menjelaskan bahwa darah bukan benda sintetis yang dapat direkayasa dan hanya diproduksi oleh manusia sehingga penambahan darah hanya dapat dilakukan dengan penambahan darah yang berasal dari manusia.

Transfusi darah adalah kegiatan medis memberikan darah kepada seorang penderita yang darahnya telah disediakan dalam kantong plastik.Transfusi darah merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memungkinkan penggunaan darah bagi keperluan pengobatan dan pemulihan kesehatan yang mencakup masalah-masalah pengadaan, pengolahan, dan penyampaian darah kepada pasien (*Janice, 2009).* Sedangkan, Donor darah adalah proses penyaluran darah atau produk berbasis darah dari satu orang ke sistem peredaran darah orang lain. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009) sebagaimana dikutip Sari (2012) menyatakan bahwa donor darah berhubungan dengan kondisi medis seperti kehilangan darah dalam jumlah besar yang disebabkan oleh trauma, operasi, syok, dan tidak berfungsinya organ pembentuk sel darah merah.

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.7, Juli 2023

Memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya di lingkungan warga pattitangangan kabupaten takalar berupa penyuluhan mengenai gaya hidup sehat sehingga masyarakat tetap menjaga pola makan dan beraktivitas fisik bisa menjaga dari penyakit yang disebabkan dari gaya hidup yang tidak sehat dan juga tentunya menunjang kesehatan donor.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 24 Juni 2023 dan tempat pengabdian adalah lingkungan Pattitngangang, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan. Penyuluhan disampaikan kepada masyarakat dengan metode ceramah. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky berjumlah 2 orang yang langsung ikut memberikan edukasi kepada masyarakat.

Gambar 1. Masyarakat Mendengarkan Ceramah
(Kegaiatan Memberikan Materi Kepada Masyarakat)

HASIL

Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi
(Persentasi Kehadiran Masyarakat Berdasarkan Jenis Kelamin)

Distribusi Frekuensi		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi
Laki-Laki	11	37,9%
Perempuan	18	62,1%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat di lihat bahwa jenis kelamin yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu laki-laki sebanyak (37,9%) sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak (62,1%).

Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi
(Persentasi Kehadiran Masyarakat Berdasarkan Usia)

Distribusi Frekuensi		
Usia	Frekuensi	Persentasi
Lansia	21	72,4%
Dewasa	8	27,6%
Total	29	100%

Berdasarkan dari tabel tersebut dapat di lihat bahwa masyarakat yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berdasarkan usia yaitu usia lansia sebanyak (72,4%) sedangkan usia dewasa sebanyak 27,6%).

DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Mesjid Lingkungan Pattitangngang Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan yang dihadiri oleh 29 warga. Tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan pemahaman pentingnya menerapkan gaya hidup sehat serta memberikan pengetahuan mengenai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Berdasarkan tabel pertama menunjukkan masyarakat yang hadir pada kegiatan penyuluhan ini menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan perentase (62,1%) di bandingkan laki-laki dengan persentase (37,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian *Simamora & Saragih, 2019* bahwa mayoritas yang datang ke penyeluhannya adalah perempuan daripada laki-laki.

Antusias masyarakat dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian juga terlihat dari tabel kedua yang menunjukkan mayoritas warga yang hadir dominan di usia lansia dengan persentase (72,4%) dibandingkan dengan usia dewasa hanya (27,6%). Hal ini menjadi point penting dari materi yang dibawakan pada kegiatan penyuluhan, dimana salah satu penerapan dalam gaya hidup sehat yaitu tetap melakukan aktifitas fisik ringan baik usia muda, dewasa dan lansia mengingat penyakit degeneratif yang diakibatkan kurangnya aktifitas fisik khususnya usia lansia yaitu hipertensi. Hipertensi pada lansia secara teori terjadi karena menurunnya elastisitas arteri yang disebabkan oleh proses menua, selain faktor elastisitas dapat terjadi karena gaya hidup lansia itu sendiri *(Wahyunita,2010).* Tujuan dilakukan edukasi kepada warga khususnya warga usia dewasa diharapkan agar warga lebih memperhatikan pola makan sehigga dapat terhindar dari penyakit diusia tua serta meningkatkan kesehatan donor pada lingkungan Pattitanggang kabupaten Takalar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dengan mendapatkan bantuan dari pihak pemerintah setempat. Jumlah masyarakat yang hadir sebanyak 29 orang , mereka yang datang tidak hanya dari kalangan dewasa juga dari kalangan lansia . dengan adanya pengabdian masyarakat, materi yang disampaikan menjadi acuan untuk memicu kesadaran

masyarakat pattitanggang untuk lebih peduli terhadap kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat dengan menjaga pola makan dan beraktivitas fisik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Mayarakat Politeknik Kesehatan Megarezky memberi kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan ini serta ucapan terima kasih kepada Pemerintah dan warga Pattitangngang kabupaten Takalar yang telah menyambut dengan baik kegiatan pengabdian kami selaku Dosen Politeknik Kesehatan Megarezky

DAFTAR REFERENSI

[1] Kementrian Kesehatan RI, 2019, Laporan Provinsi Jawa Barat, *Riskesdas 2018*, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,140-151

[2] Ratnawati dan Aswad, 2019, Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi, *Jambura Health and Sport Journal, I(1)*,40-47,Retrieved from http:/ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2052

[3] Syarifuddin, 2013, *Anatomi Fisiologi*, Kurikulum Berbasis Kompetensi Untuk Keperawatan dan Kebidanan, Edisi 4, EGC,Jakarta.

[4] Rusbandi Sarpini, 2013, *Anatomi Dan Fisiologi Tubuh Manusia Untuk Paramedis*, In Media, Jakarta.

[5] Windarto, LB, 2011,Kegiatan komunikasi dan partisipasi darah sukarela, *Studi korelasi hubungan antara aktivitas mahasiswa dalam mengikuti kegiatan komunikasi pencari pelestari donor darah sukarela (P2D2S) PMI Cabang Kota Surakarta dengan partisipasi mahasiswa Fisip UNS sebagai pendonor darah sukarela*, skripsi, Fisip UNS, Surakarta.

[6] Aziz, A, 2010, *Upaya Menghimpun dan Melestarikan Darah*, Bulletin Transfuse Darah, Vol:27(279).

[7] Sari, LP, 2012. *Faktor-faktor yang mempengaruhi pendonor darah sukarela pada masyarakat pribumi dan non pribumi di Unit Transfusi Darah Palang Merah Indonesia Kota Medan*, Tesis, FKM USU, Medan.

[8] Janice, 2009, *Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang donor darah dengan tindakan berdonor darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Skripsi, FKMUSU, Medan.

[9] Hesty Widowati dan Evi Rinata, 2020, *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi*, Umsida Press, Sidoarjo.

[10] Simamora, R. H., & Saragih, E, 2019, Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat: Perawatan penderita asam urat dengan media audiovisual, *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31, https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719.

[11] Wahyunita, VD & Fitrah, 2010, *Memahami kesehatan pada lansia*,Trans Info Media, Jakarta.

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.7, Juli 2023

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN