

IMPLEMENTASI INTERVENSI KESEHATAN BERBASIS KOMUNITAS UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU SEHAT DI KELURAHAN BUKUAN

Rahmi Susanti¹⁾, Ratno Adrianto²⁾, Abira Ivanca³⁾, Audya Nada⁴⁾, Ayu Huwaidah⁵⁾, Hutaeruk⁶⁾, Jumliana⁷⁾, Meilida Ulfah⁸⁾, M Rangga⁹⁾, Syalmitha Auralia¹⁰⁾, Vika Khusnul¹¹⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

¹rahmi.susanti@fkm.unmul.ac.id

Diterima 27 Maret 2025, Direvisi 28 Juni 2025, Disetujui 28 Juni 2025

ABSTRAK

Kesehatan masyarakat di Kelurahan Bukuan menghadapi berbagai tantangan, termasuk tingginya kebiasaan merokok di dalam rumah, konsumsi makanan cepat saji berlebihan, kasus ISPA dan hipertensi, rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, serta praktik pembakaran sampah yang belum optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk merencanakan dan melaksanakan program intervensi kesehatan masyarakat yang sesuai dengan permasalahan dan sumber daya yang tersedia di Kelurahan Bukuan. Metode pelaksanaan melibatkan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan roleplay, serta sosialisasi dari pintu ke pintu. Mitra sasaran utama adalah warga Kelurahan Bukuan, khususnya orang tua (ayah dan ibu), ibu rumah tangga, dan remaja. Total peserta yang terlibat bervariasi untuk setiap program, dengan rata-rata sekitar 10-20 peserta per kegiatan intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah intervensi. Program "INGAT NASAR" (Lingkungan Sehat Tanpa Asap Rokok) menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pre-test ke post-test dari 76,36 menjadi 98,18. Program "RAMU NASEHAT" (Cerdas Mengonsumsi Makanan Sehat) menunjukkan peningkatan dari 62,22 menjadi 86,67. Program "CAPER" (Cegah Hipertensi) menunjukkan peningkatan dari 73,33 menjadi 95,56. Program "KUKIRA AKU" (Kurangi Risiko Infeksi Saluran Pernapasan Akut) menunjukkan peningkatan dari 76,36 menjadi 90,91. Program "RAJA LISAN" (Gerakan Remaja Peduli Masa Depan) menunjukkan peningkatan dari 71 menjadi 92. Terakhir, program "GITAR MESRA" (Gerakan Pintar Mengolah Sampah Rumah Tangga) menunjukkan peningkatan dari 62,67 menjadi 85,33. Data ini menunjukkan bahwa program-program yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesehatan yang ada, serta memicu perubahan perilaku positif.

Kata kunci: *isi piringku; senam hipertensi; demonstrasi asap rokok; pemberdayaan masyarakat.*

ABSTRACT

Public health in Bukuan Village faces various challenges, including high rates of indoor smoking habits, excessive fast food consumption, cases of acute respiratory infections and hypertension, low knowledge among adolescents about reproductive health, and suboptimal waste burning practices. This condition indicates the need for comprehensive interventions to improve the quality of life of the community. This activity aims to plan and implement public health intervention programs that are appropriate to the problems and resources available in Bukuan Village. The implementation methods involve lectures, discussions, demonstrations, and role-play, as well as door-to-door socialization. The main target partners are residents of Bukuan Village, particularly parents (fathers and mothers), housewives, and adolescents. The total number of participants involved varies for each program, with an average of around 10-20 participants per intervention activity. The results of the activities show significant knowledge improvement among participants after the intervention. The "INGAT NASAR" program (Smoke-Free Healthy Environment) showed an average increase in pre-test to post-test scores from 76.36 to 98.18. The "RAMU NASEHAT" program (Smart Consumption of Healthy Food) showed an increase from 62.22 to 86.67. The "CAPER" program (Prevent Hypertension) showed an increase from 73.33 to 95.56. The "KUKIRA AKU" program (Reduce Risk of Acute Respiratory Tract Infections) showed an increase from 76.36 to 90.91. The "RAJA LISAN" program (Youth Movement Caring for the Future) showed an increase from 71 to 92. Finally, the "GITAR MESRA" program (Smart Movement for Household Waste Management) showed an increase from 62.67 to 85.33. This data indicates that the implemented programs were effective in increasing community awareness and knowledge regarding existing health problems, as well as triggering positive behavioral changes.

Keywords: *fill up my plate; hypertension exercise; cigarette smoke demonstration; community empowerment.*

PENDAHULUAN

Malnutrisi memperlambat pertumbuhan dan perkembangan, mengurangi produktivitas tenaga kerja, dan menyebabkan kematian dan kesakitan. Masalah gizi utama yang belum terpecahkan di Indonesia adalah kekurangan energi protein, kekurangan vitamin A, penyakit gondok endemik dan anemia ("Status Gizi Balita dan Interaksinya – Sehat Negeriku," n.d.). Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi tersebut.

Dari hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan 100 responden terpilih diketahui bahwa terdapat 14% warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang masih sering mengonsumsi makanan cepat saji (salah satunya adalah mie instan) dan 62% dengan kategori kadang-kadang atau persentase makan mie instan lebih dari 1 kali dalam 1 minggu sebesar 31%. Artinya angka kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (mie instan) di RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan masih cukup tinggi dan masuk dalam peringkat 2 dari urutan permasalahan tertinggi di Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Samarinda.

Pengelolaan sampah menjadi salah satu permasalahan yang harus dihadapi masyarakat. Dapat dilihat dengan aktivitas manusia yang saat ini tidak terlepas dari kegiatan yang menghasilkan limbah atau sampah baik itu limbah organik maupun limbah non organik. Kegiatan utama dari pengelolaan sampah yaitu memindahkan sampah dari sumber ke tempat pembuangan sampah yang telah ditetapkan. Penanganan ini membutuhkan sebuah sistem yang baik karena dapat menimbulkan menurunnya estetika lingkungan dan ancaman bagi kesehatan masyarakat umum.

Pendataan di Kelurahan Bukuan didapatkan bahwa responden yang mengelola sampah rumah tangga dengan cara dibakar sebanyak 31% dari 100 responden. Untuk itu perlu adanya penyuluhan pentingnya pengelolaan sampah untuk meminimalisir pembakaran sampah yang ada di masyarakat serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kelurahan Bukuan.

Dampak rokok tidak hanya mengancam si perokok tetapi juga orang disekitarnya atau perokok pasif. Analisis WHO, menunjukkan bahwa efek buruk asap rokok lebih besar bagi perokok pasif dibandingkan perokok aktif. Ketika perokok membakar sebatang rokok dan menghisapnya, asap yang dihisap oleh perokok disebut asap utama, dan asap yang keluar dari ujung rokok (bagian yang

terbakar) dinamakan *sides tream smoke* atau asap samping. Kebiasaan merokok orang tua di dalam rumah menjadikan balita sebagai perokok pasif yang selalu terpapar asap rokok. Rumah tangga yang kedua orang tuanya merokok memiliki peningkatan mengalami kejadian ISPA sebesar 50.5% dibandingkan dengan rumah tangga dengan anak kecil yang orang tuanya tidak merokok di dalam ruangan. 42.1% balita di dalam rumah terpapar asap rokok (Rahmawati et al., 2024)

Diketahui dari hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan pada 100 responden yang terpilih, didapatkan bahwa terdapat 49 responden dari warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang mempunyai anggotakeluarga yang merokok dengan persentase sebesar 49% dan terdapat 22 responden dari warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan yang mempunyai kebiasaan merokok di dalam rumah dengan persentase sebesar 22%. Diketahui menurut permasalahan kesehatan tertinggi yang tercatat dalam Puskesmas Bukuan Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran pada tahun 2022.

Bulan Maret tercatat sebanyak 233 warga Bukuan yang menderita penyakit hipertensi. Selain itu, dari hasil observasi menggunakan kuesioner terdapat 34 responden yang menderita penyakit Hipertensi selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan dengan persentase sebesar 34% dan terdapat 66 responden yang tidak menderita penyakit Hipertensi selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan dengan persentase sebesar 66%.

Diketahui bahwa penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) merupakan suatu masalah kesehatan utama di Indonesia karena masih tingginya angka penyakit ISPA, tidak hanya itu angka kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) pada Kota Samarinda tepatnya pada lokasi Bukuan masuk peringkat ke 3 dari urutan penyakit tertinggi di Puskesmas Bukuan, Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda Tahun 2022.

Berdasarkan hasil observasi menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan 100 responden yang terpilih, diketahui bahwa terdapat 64% responden yang menderita penyakit ISPA selama 3 bulan terakhir di wilayah RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda Tahun 2022. Maka dari itu wilayah Bukuan menjadi salah satu tempat untuk kami lakukan intervensi terfokus pada RT 01 dan RT 02 mengenai faktor-faktor kejadian stunting tentang penyakit ISPA.

Tujuan kesehatan masyarakat di bidang promosi, pencegahan, penyembuhan dan rehabilitasi adalah untuk memungkinkan semua

warga negara mencapai tingkat tertinggikesehatan fisik, mental dan sosial dan mengharapkan umur panjang. Masalah kesehatan masyarakat bersifat multifaktorial, pemecahannya bersifat multidisiplin, dan kesehatan masyarakat sebagai seni dapat secara langsung maupun tidak langsung mencegah penyakit (pencegahan), meningkatkan kesehatan (mempromosikan), penyembuhan (jasmani, spiritual dan terapi sosial) meliputi rangkaian kegiatan. Upaya-upaya seperti pemurnian lingkungan, penyediaan air bersih, dan pengelolaan pangan ("2020_Book Chapter_Book Ilmu KesMas," n.d.).

Berdasarkan uraian identifikasi, analisis situasi selama kurun waktu 3 minggu serta latar belakang diatas, maka perlu dilakukan intervensi masalah Kesehatan masyarakat sebagai bentuk upaya pemberdayaan kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidupnya khususnya pada aspek Kesehatan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pertahanan masyarakat terhadap permasalahan Kesehatan masyarakat yang telah teridentifikasi pada survei sebelumnya.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut

- a. Nama program kegiatan adalah RAMU NASEHAT (cerdas mengkonsumsi makanan sehat) dengan metode Demonstrasi isi piringku dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan media power point, video edukasi dan alat peraga piringku
- b. Nama program kegiatan adalah GITAR MESRA (gerakan pintar mengelola sampah rumah tangga) Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pemilahan sampah non-organik dengan media power point dan demonstrasi dengan memanfaatkan sampah yang sebenarnya
- c. Nama program kegiatan INGAT NASAR (lingkungan sehat tanpa asap rokok) dengan metode ceramah dan alat peraga untuk mendemonstrasikan bahaya asap rokok ketika masuk ke paru-paru
- d. Nama program adalah CAPER (cegah hipertensi) dengan metode ceramah dibantu oleh media video edukasi pencegahan hipertensi (Direktorat P2PTM Kemenkes RI, 2020) dan video praktek senam pencegahan hipertensi yang dibuat oleh pelaksana
- e. Nama program kegiatan adalah KUKIRAAKU (intervensi kurangi infeksi saluran pernafasan akut) dengan metode ceramah dan demonstrasi penggunaan masker yang benar dan tepat

Kegiatan intervensi dilaksanakan di Ruang Kelas SD Negeri 002, Jl. Durian, Kelurahan Bukuan, pada tanggal 20-24 Juli 2022. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan roleplay, serta sosialisasi dari pintu

ke pintu. Mitra sasaran adalah Bapak, Ibu, ibu rumah tangga, dan remaja di Kelurahan Bukuan. Jumlah peserta bervariasi, dengan contoh 11 orang untuk INGAT NASAR dan KUKIRA AKU, 9 orang untuk RAMU NASEHAT dan CAPER, 10 orang untuk RAJA LISAN, dan 20 orang untuk GITAR MESRA. Tahap persiapan meliputi koordinasi dan penyebaran undangan. Tahap kegiatan adalah pelaksanaan program. Tahap evaluasi menggunakan pre-test dan post-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan intervensi kesehatan masyarakat di Kelurahan Bukuan berfokus pada perencanaan dan pelaksanaan program yang relevan dengan masalah dan sumber daya lokal. Metode yang digunakan dalam program ini bervariasi, meliputi ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, dan roleplay, serta sosialisasi secara door-to-door. Mitra sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh warga Kelurahan Bukuan, dengan fokus khusus pada orang tua (ayah dan ibu), ibu rumah tangga, dan remaja. Jumlah peserta yang terlibat bervariasi untuk setiap program, misalnya program "INGAT NASAR" dan "KUKIRA AKU" dihadiri oleh 11 peserta, "RAMU NASEHAT" dan "CAPER" oleh 9 peserta, "RAJA LISAN" oleh 10 peserta, dan "GITAR MESRA" oleh 20 peserta.

Tahapan kegiatan diawali dengan fase persiapan yang mencakup koordinasi dengan berbagai instansi terkait, ketua RT, dan kader setempat, serta penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan, diakhiri dengan penyebaran undangan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan program intervensi itu sendiri, di mana berbagai kegiatan edukasi dan demonstrasi dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Terakhir, tahap evaluasi dan monitoring dilakukan untuk menilai keberhasilan program, terutama melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah intervensi. Program "INGAT NASAR" berhasil meningkatkan rata-rata nilai dari 76,36 menjadi 98,18. "RAMU NASEHAT" menunjukkan peningkatan dari 62,22 menjadi 86,67. Untuk program "CAPER", rata-rata nilai meningkat dari 73,33 menjadi 95,56. "KUKIRA AKU" berhasil meningkatkan nilai dari 76,36 menjadi 90,91. "RAJA LISAN" mencatat peningkatan dari 71 menjadi 92. Terakhir, program "GITAR MESRA" menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 62,67 menjadi 85,33. Data ini secara kolektif mengindikasikan bahwa semua program intervensi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Kelurahan Bukuan terhadap masalah kesehatan yang relevan, mendorong perubahan perilaku positif. Rundown

kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara offline dalam waktu satu hari. Pemberian *Pre test* dan *Post test* juga dilaksanakan pada waktu yang sama agar mempermudah pengambilan data pada warga RT 01 dan RT 02 Kelurahan Bukuan. Adapun rundown kegiatan demonstrasi yang dilaksanakan secara offline dalam waktu satu hari bersamaan dengan intervensi program GITAR MESRA.



Gambar 1. Warga Melakukan Pengisian Pre Test

Dokumentasi diatas merupakan salah satu kegiatan evaluasi yang dilakukan, yakni pengisian pre test oleh warga yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat pada kegiatan RAMU NASEHAT



Gambar 2. Penyampaian pembukaan materi Isi Piringku oleh akademisi

Pemberian edukasi kepada warga terkait pengertian gizi seimbang dan konsep Isi Piringku, hubungan Isi Piringku dengan pencegahan stunting, informasi kandungan dan bahaya mie instan serta menampilkan demonstrasi terkait Isi Piringku. Selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan peserta mendengarkan materi dan aktif dalam sesi diskusi sehingga diharapkan peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga untuk memenuhi gizi seimbang keluarga berdasarkan konsep isi piringku serta terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan instan terkhusus mie instan.

Adapun media Isi Piringku terdiri dari lauk pauk berupa tempe, nasi sebagai karbohidrat, sayur masak dan buah Apel. Hal ini sebagai alatnya yang

berisikan karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah.

Kemudian, kegiatan yang selanjutnya adalah pemberian edukasi dalam mengelola sampah. Kegiatan ini disampaikan dengan dua metode yakni ceramah pada kelompok besar dan door to door pada warga yang belum dapat hadir pada saat kegiatan ceramah berlangsung.



Gambar 3. Edukasi door to door dengan lembar infografis

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media berupa *slide power point* dan barang-barang berupa berbagai sampah plastik, bekas piring telur dan kaleng bekas untuk demonstrasi pemilahan sampah non- organik yang dapat dibawa ke Bank Sampah. Adapun untuk kegiatan sosialisasi menggunakan media berupa infografis

Gambar berikut ini menunjukkan kegiatan edukasi bahaya merokok didalam rumah



Gambar 4. Penyampaian Materi Bahaya Merokok didalam Rumah

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media berupa proyektor, power point, dan video. Terdapat 1 video yang ditayangkan pada saat penyuluhan berlangsung yaitu video [Motion Grafis] Stop Merokok?

Ingat Bahayanya. Sumber : <https://youtu.be/GUveVGj1t1I>. Sedangkan kegiatan demonstrasi dilaksanakan menggunakan media berupa botol air mineral bekas, rokok, sedotan, tisu, dan air.

Program CAPER (Cegah Hipertensi) memiliki target pencapaian yaitu meningkatkan

pengetahuan di wilayah RT 01 dan RT 02 mengenai penyakit Hipertensi dan pencegahan penyakit Hipertensi. Program ini diharapkan dapat mengurangi faktor resiko penyebab hipertensi serta mampu mencegah terjadinya hipertensi dan juga dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat bahwa pentingnya menjaga pola hidup sehat diri sendiri maupun keluarga. Adapun untuk target peserta penyuluhan program CAPER yaitu sebanyak 15 orang. Berikut adalah dokumentasi kegiatan



Gambar 5. Proses diskusi dan tanya jawab kepada peserta

Metode yang dilakukan dalam kegiatan Cegah Hipertensi adalah ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah adalah metode yang memberikan penjelasan – penjelasan sebuah materi. Materi yang disampaikan dilakukan di depan beberapa orang peserta didik, kemudian metode ini menggunakan bahasa lisan. Dengan melakukan tanya jawab antar akademisi dan peserta, dapat memperluas pengetahuan para peserta. Selanjutnya dilakukan pemutaran video edukasi terkait pencegahan Hipertensi yang diambil dari akun Direktorat P2PTM Kemenkes RI dengan judul “Ayo Cegah Hipertensi!”.

Kegiatan terakhir adalah edukasi pencegahan ISPA. Bentuk kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar yang dilakukan dengan bekerja sama kepada ketua RT 01 dan RT 02, para Kader dan tokoh masyarakat serta mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Pembagian materi dilakukan oleh mahasiswa yang menyampaikan materi penyuluhan dengan tema pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar.

Penyuluhan dilaksanakan secara *offline* yang dihadiri dengan total peserta sebanyak 11 orang. Jumlah warga RT 01 yang hadir sebanyak 4 orang dan jumlah warga RT 02 yang hadir sebanyak 7 orang. Edukasi dilaksanakan dengan disertai *Pre test* dan *post test* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan warga setelah penyuluhan.



Gambar 6. Proses penyampaian materi



Gambar 7. Media Penggunaan masker yang baik dan benar



Gambar 8. Proses Diskusi dan tanya jawab yang dipandu oleh moderator

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan *Pre test* terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada warga RT 01 dan RT02 terkait bagaimana cara pencegahan penyakit ISPA dan Penggunaan masker yang benar serta dilanjutkan dengan peragaan penggunaan masker yang benar. Selama pelaksanaan kegiatan warga sangat antusias dalam mendengarkan materi dan aktif bertanya terkait materi-materi yang telah diberikan tidak hanya itu warga menjadi paham cara penggunaan masker yang benar.

Setelah dilakukannya penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar, lalu dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit ISPA dan peragaan penggunaan masker yang benar dengan menggunakan lembar *Post test*.

Berikut adalah tabel hasil pre post test dari seluruh kegiatan

Tabel 1. Hasil Uji Beda Pre Post Test Untuk

Kegiatan Ramu Nasehat			
	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Nilai pre test	62,22	0,005	9
Nilai post test	86,67		

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 62,22 dan nilai *Post-test* sebesar 86,67 dengan P value 0,005 dari responden sebanyak 9 orang. Karena didapatkan P value (0,005) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test* responden setelah diberikan edukasi terkait gizi seimbang keluarga berdasarkan konsep Isi Piringku

Tabel 2. Hasil Uji Beda Pre Post Test Untuk Kegiatan GITAR MESRA

	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Nilai pre test	62,67	0,000	15
Nilai post test	85,33		

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 62,67 dan nilai *Post-test* sebesar 85,33 dengan P value 0,000 dari responden sebanyak 15 orang. Karena didapatkan P value (0,000) < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait pengelolaan sampah organik dan non-organik di rumah.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Pre Post Test Untuk Kegiatan INGAT NASAR

	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Nilai pre test	76,36	0,003	11
Nilai post test	98,18		

Diperoleh rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 76,36 dan nilai *Post-test* sebesar 98,18 dengan P value 0,003 dari responden sebanyak 11 orang. Karena didapatkan P value (0,003) < 0,05. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *Pre-test* dan nilai *Post-test* pada responden setelah diberikan pemaparan materi terkait bahaya dan pengaruh asap rokok di dalam rumah.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Pre Post Test Untuk Kegiatan CAPER

	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Nilai pre test	73,33	0,008	9
Nilai post test	95,56		

Rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 73,33 dan nilai *Post-test* sebesar 95,56 dengan P value 0,008 dari responden sebanyak 9 orang. Karena didapatkan P value (0,008) < 0,05. Terdapat perbedaan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait seputar hal yang perlu dilakukan untuk mencegah penyakit hipertensi.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Pre Post Test Untuk Kegiatan KUKIRA AKU

	Nilai rerata	Nilai signifikansi	N
Nilai pre test	76,36	0,005	11
Nilai post test	90,91		

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai *Pre-test* sebesar 76,36 dan nilai *Post-test* sebesar 90,91 dengan P value 0,005 dari responden sebanyak 11 orang. Karena didapatkan P value (0,005) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test* responden setelah diberikan pemaparan materi terkait seputar hal yang dilakukan untuk pencegahan penyakit ISPA.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian di Kelurahan Bukuan dimulai dengan **Tahap Persiapan**, meliputi koordinasi dengan instansi terkait, ketua RT, dan kader, serta menyiapkan sarana prasarana dan menyebar undangan. Selanjutnya adalah **Tahap Kegiatan**, di mana intervensi dilaksanakan di Ruang Kelas SD Negeri 002, Jl. Durian, pada 20-24 Juli 2022. **Tahap Evaluasi/Monitoring** dilakukan setelah kegiatan, dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata nilai post-test di semua program, seperti INGAT NASAR (dari 76,36 menjadi 98,18), RAMU NASEHAT (dari 62,22 menjadi 86,67), CAPER (dari 73,33 menjadi 95,56), KUKIRA AKU (dari 76,36 menjadi 90,91), RAJA LISAN (dari 71 menjadi 92), dan GITAR MESRA (dari 62,67 menjadi 85,33), menandakan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat

Riskesdas 2018 menunjukkan berbagai masalah kesehatan masyarakat di Indonesia seperti gizi kurang, hipertensi, dan penyakit infeksi masih

tinggi, sehingga diperlukan intervensi berbasis masyarakat untuk mengatasinya (“Laporan Risesdas 2018 Nasional (2),” n.d.). Masyarakat yang berdaya adalah masyarakat yang mandiri dan akuntabel. Implikasi dari kalimat adalah bahwa seseorang atau sekelompok orang akan memiliki tingkat kemandirian dan tanggung jawab yang lebih tinggi untuk berpartisipasi aktif dalam proses kehidupan sosial dengan meningkatkan kemampuannya untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya.

Pemberdayaan individu atau kelompok tidak tumbuh dengan sendirinya. Pemberdayaan berarti tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuan individu atau kelompok dalam proses interaksi antara individu dan kelompok dalam praktik kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Untuk alasan inilah kami mengharapkan praktik pemberdayaan, otonomi dan tanggung jawab seperti itu untuk memungkinkan masyarakat, bangsa dan kehidupan berbangsa untuk tumbuh dan berkembang sendiri tanpa keterlibatan atau peran dari pemerintah dalam hal ini akademisi (“2020_Book Chapter_Konsep Dasar Pengabdian Kepada Masyarakat,” n.d.).

Berdasarkan hal tersebut, lima (5) kegiatan pengabdian dilakukan untuk memberikan contoh nyata kepada masyarakat bagaimana menerapkan indikator-indikator Kesehatan ditatanan keluarga, dengan harapan dapat berlanjut hingga tatanan masyarakat yang lebih luas. Angka penyakit tidak menular berdasarkan Kemenkes prevalensi PTM di Indonesia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Data Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) tahun 2018 menunjukkan 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Berikutnya, 33,5% tidak aktif secara fisik, 29,3% orang usia kerja merokok setiap hari, 31% obesitas sentral, dan 21,8% orang dewasa obesitas (“Laporan Risesdas 2018 Nasional (1),” n.d.).

Hal ini menjadi salah satu dasar mengapa perlu dilakukan upaya terus menerus dan holistik dengan metode yang dikemas secara menarik agar mampu menjangkau masyarakat diberbagai usia dan tingkat Pendidikan. Empat

(4) tantangan Kesehatan berdasarkan paparan Menteri Kesehatan yakni penurunan angka Stunting, Angka Kematian Ibu dan Bayi, perbaikan pengelolaan Sistem JKN dan penguatan pelayanan kesehatan, serta obat dan alat Kesehatan (“FINAL_LAKIP-KEMENKES-2023_compressed,” n.d.).

Kegiatan intervensi kesehatan masyarakat di Kelurahan Bukuan berhasil meningkatkan pengetahuan warga terkait berbagai masalah kesehatan. Menurut (Green, L. and Kreuter, M., 2005), intervensi yang didahului dengan analisis kebutuhan dan pemetaan masalah akan lebih efektif karena sesuai dengan konteks lokal. Hal ini

Journal of Community Empowerment

tercermin dalam tahap persiapan program yang melibatkan koordinasi dengan ketua RT, kader setempat, dan instansi terkait

Permasalahan seperti stunting tidak dapat diselesaikan hanya dari kacamata ilmu gizi saja, akan tetapi terdapat faktor lain seperti budaya makan masyarakat yang banyak dipengaruhi oleh suku atau adat istiadat, karena itu salah satu kegiatan ini bertema RAMU SEHAT berupaya untuk memberikan edukasi bahwa semua anggota keluarga didalam rumah wajib melengkapi isi piringku dengan sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah khususnya pada ibu hamil, ibu menyusui, hingga anak dan usia remaja.

Data Survei Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menunjukkan bahwa 92% perokok di Indonesia melakukan aktivitas merokok di dalam ruangan. Ketika berada Bersama anggota keluarga lainnya. Akibatnya, anggota keluarga lainnya tidak merokok, terpapar asap tembakau (sebagai perokok pasif), ibu hamil, yang berdampak buruk bagi Kesehatan, dan sakit (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah Kembali melakukan edukasi pada rumah tangga bahwa merokok didalam rumah sangatlah berbahaya sehingga kegiatan INGAT NASAR di kemas sedemikian rupa agar mampu memberikan pendekatan yang tepat kepada anggota keluarga untuk mau dan mampu berhenti melakukan kegiatan merokok didalam rumah.

Program “INGAT NASAR” yang berfokus pada bahaya rokok di dalam rumah menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pre-test dari 76,36 menjadi 98,18 ($p=0,003$). (WHO, 2025) menyebutkan bahwa “second-hand smoke causes more than 1.2 million premature deaths per year,” sehingga edukasi terkait bahaya rokok di lingkungan rumah menjadi sangat penting. Selain itu, (Kementerian Kesehatan RI, 2024) juga mencatat prevalensi perokok di rumah tangga Indonesia masih tinggi, meningkatkan risiko ISPA pada anak dan ibu hamil

Program “RAMU NASEHAT” tentang gizi seimbang menggunakan media Isi Piringku meningkatkan nilai dari 62,22 menjadi 86,67 ($p=0,005$). (Kementerian Kesehatan RI, 2014) dalam Pedoman Gizi Seimbang menegaskan bahwa konsumsi makanan seimbang dengan komposisi karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah adalah kunci kesehatan keluarga. (Supiyah, Darmayanti Y, Aprizal Ponda, 2022) juga menemukan edukasi berbasis Isi Piringku efektif meningkatkan perilaku ibu dalam memilih makanan sehat untuk keluarga.

Intervensi “CAPER” tentang pencegahan hipertensi meningkatkan rata-rata nilai dari 73,33 menjadi 95,56 ($p=0,008$). (Kemenkes RI, 2019) menyebut hipertensi sebagai silent killer yang membutuhkan edukasi dan deteksi dini secara rutin

untuk mencegah komplikasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan pemutaran video edukasi dari Direktorat P2PTM Kemenkes RI, sesuai dengan rekomendasi (Notoatmodjo, S, 2012) bahwa metode ceramah dikombinasikan dengan diskusi efektif untuk meningkatkan pemahaman sasaran.

Program “KUKIRA AKU” yang berfokus pada pencegahan ISPA menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 76,36 menjadi 90,91 ($p=0,005$). ISPA masih menjadi masalah kesehatan utama terutama pada balita dan lansia (Kementerian Kesehatan Republik and Indonesia, 2018). Penyuluhan tentang ISPA dilakukan dengan pre-test dan post-test pada hari yang sama, sesuai metode evaluasi kuantitatif yang direkomendasikan (John W. Creswell, 2018) untuk menilai perubahan pengetahuan setelah intervensi.

Program “RAJA LISAN” dan “GITAR MESRA” juga menunjukkan peningkatan signifikan. “GITAR MESRA” misalnya, terkait pengelolaan sampah rumah tangga, meningkatkan nilai pre-test dari 62,67 menjadi 85,33 ($p=0,000$). (Rini Harianti, 2024) menyatakan penyuluhan pengelolaan sampah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat khususnya siswa tentang pemilahan sampah organik dan anorganik, mendukung upaya pengurangan timbulan sampah di sumbernya.

Pembangunan kesehatan pada dasarnya merupakan upaya seluruh lapisan masyarakat Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi dan kemampuan semua orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. sumber daya manusia Ditentukan oleh kesinambungan dengan pekerjaan yang dilakukan (“Rencana Strategis Dinas Kesehatan Kab. Luwu Utara 2016 - 2021,” n.d.).

Peran penting khususnya akademisi dibidang Kesehatan akan menjadi dukungan nyata agar Indonesia bisa bergerak untuk lepas dari permasalahan Kesehatan yang ada dan ikut mendukung pembangunan Kesehatan melalui usaha pemberdayaan dari tingkat yang paling rendah yakni rumah tangga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah telah terlaksana lima (5) kegiatan intervensi dan pemberdayaan Kesehatan pada masyarakat dikelurahan Bukuan serta adanya peningkatan pengetahuan partisipan dibuktikan dengan hasil pre-post test yakni pada program INGAT NASAR dimana hasil pre post test adalah 76,36 dan 98,18; RAMU SEHAT pre post test 62,22 dan 86,67; CAPER pre post test 73,33 dan 95,56; KUKIRA AKU pre post test 76,36 dan 90,91; GITAR

MESRA pre post test 62,67 dan 85,33.

Saran

Diharapkan akademisi terus aktif melakukan edukasi kepada masyarakat dan berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan agar maksud dan tujuan program dapat diterima dan dijalankan sehingga dapat terwujudnya masyarakat sehat yang berdaya dan mandiri

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami haturkan kepada seluruh pimpinan dan jajarannya di FKM Universitas Mulawarman, Ketua RT di kelurahan Bukuan, P2KB yang turut serta membantu dan seluruh masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- 2020_Book Chapter_Book Ilmu KesMas, n.d.
2020_Book Chapter_Konsep Dasar Pengabdian Kepada Masyarakat, n.d.
FINAL_LAKIP-KEMENKES-2023_compressed, n.d.
Green, L. and Kreuter, M., 2005. Health program planning: An educational and ecological approach, 4th ed. McGraw Hill, New York.
John W. Creswell, J.D.C., 2018. RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. SAGE Publications, Inc., Los Angeles.
Kemenkes RI, 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Jakarta.
Kementerian Kesehatan RI, 2024. Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda.
Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Kemenkes RI.
Kementerian Kesehatan Republik, Indonesia, 2018. Rencana Aksi Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit 2015-2019. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Jakarta.
Laporan Riskesdas 2018 Nasional (1), n.d.
Laporan Riskesdas 2018 Nasional (2), n.d.
Notoatmodjo, S, 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
P2PTM Kemenkes RI, 2018. Konsumsi Rokok Akibatkan Anak Stunting.
Rahmawati, I.N., Diahsari, A., Arifah, S., 2024. Hubungan paparan asap rokok dengan kejadian ISPA pada balita di Puskesmas Pundong Bantul Yogyakarta 2.
Rencana Strategis Dinas Kesehatan Kab. Luwu Utara 2016 - 2021, n.d.
Rini Harianti, W.M., 2024. Pengaruh Penyuluhan Pemilahan Sampah Melalui Media Poster

- Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN Wanajaya Iii Karawang. Al-Tamimi Kesmas J. Ilmu Kesehat. Masy. J. Public Health Sci. 13, 129–138.
- Status Gizi Balita dan Interaksinya – Sehat Negeriku, n.d.
- Supiyah, Darmayanti Y, Aprizal Ponda, 2022. Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Siswa Sekolah Dasar. Pros. Semin. Nas. Poltekkes Jkt. III 2022.
- WHO, 2025. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2030. WHO, Geneva.