



PERAN MAHASISWA KKN DALAM MENINGKATKAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI DESA MEKARWANGI MELALUI GERAK JALAN, SENAM PAGI, DAN PENYULUHAN KESEHATAN

THE ROLE OF KKN STUDENTS IN IMPROVING THE IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLES IN MEKARWANGI VILLAGE THROUGH WALKING, MORNING EXERCISE, AND HEALTH COUNSELING

Jessica Caroline¹, Haura Jasmin²

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: jessicacrlln@upi.edu¹, haurajasmin@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaplikasian pola hidup sehat di Desa Mekarwangi, dengan fokus pada ibu-ibu dan anak-anak. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 13 mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pendidikan Indonesia selama 30 hari, mulai dari 26 Juli hingga 26 Agustus 2023. Beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan meliputi Gerak Jalan, Senam Pagi, dan Penyuluhan mengenai pola hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu-ibu di Desa Mekarwangi telah mengimplementasikan pola hidup sehat secara rutin melalui kegiatan senam pagi dan gerak jalan yang terorganisir dengan baik. Namun, pada kalangan anak-anak, pengetahuan mengenai pola hidup sehat masih minim, dan tidak ada program terstruktur yang mendukung kegiatan olahraga mereka. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan wawasan penting mengenai kebiasaan hidup sehat, tetapi masih perlu ada upaya lebih lanjut untuk menciptakan program yang dapat mengakomodasi kebutuhan anak-anak. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat Desa Mekarwangi dapat meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pola hidup sehat yang lebih konsisten.

Kata Kunci: Desa Mekarwangi, Pola Hidup Sehat, Penyuluhan Kesehatan, KKN

ABSTRACT

This study aims to explore the application of healthy lifestyles in Mekarwangi Village, focusing on mothers and children. This activity was carried out by 13 students of the Indonesian University of Education Community Service (KKN) for 30 days, starting from July 26 to August 26, 2023. Several forms of activities carried out include Walking, Morning Exercise, and Counseling on healthy lifestyles. The results of the study show that mothers in Mekarwangi Village have implemented a healthy lifestyle routinely through well-organized morning exercise and walking activities. However, among children, knowledge about healthy lifestyles is still minimal, and there is no structured program that supports their sports activities. The counseling activities carried out provide important insights into healthy living habits, but further efforts are still needed to create programs that can accommodate the needs of children. With this program, it is hoped that the people of Mekarwangi Village can improve their quality of life through a more consistent healthy lifestyle.

Keywords: Mekarwangi Village, Healthy Lifestyle, Health Counseling, KKN

PENDAHULUAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu wujud pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dalam rangka menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kuliah ke dalam kehidupan nyata. Kegiatan ini tidak hanya memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, tetapi juga untuk memberikan kontribusi positif dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh masyarakat. KKN merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memiliki tujuan



utama untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sejalan dengan tujuan tersebut, KKN Tematik yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia kali ini berfokus pada pengaplikasian pola hidup sehat di Desa Mekarwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Desa Mekarwangi merupakan salah satu daerah yang masih menghadapi beberapa tantangan dalam menerapkan pola hidup sehat di kalangan masyarakatnya. Hasil observasi dan wawancara dengan perangkat desa menunjukkan bahwa masyarakat masih kurang menyadari pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam hal kebersihan diri, olahraga, dan asupan makanan yang bergizi seimbang. Beberapa kebiasaan yang belum sepenuhnya sehat, seperti membakar sampah di pekarangan rumah dan kurangnya edukasi mengenai kebersihan, menjadi perhatian utama dalam pelaksanaan kegiatan KKN.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memerhatikan segala aspek kondisi kesehatan, seperti kebersihan diri, pola makan, olahraga, dan pengelolaan stres. Azhara et al. (2021) menjelaskan bahwa penerapan pola hidup sehat yang baik sejak dini dapat membantu mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh pola hidup tidak sehat. Pola hidup sehat juga berkontribusi besar dalam peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai pola hidup sehat di Desa Mekarwangi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama ibu-ibu dan anak-anak, mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Dalam konteks ini, KKN Tematik tidak hanya bertujuan untuk memberikan edukasi, tetapi juga untuk memfasilitasi masyarakat agar dapat mengadopsi kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek penting dalam pengaplikasian pola hidup sehat adalah olahraga, yang menjadi bagian dari kegiatan rutin yang dilakukan oleh mahasiswa KKN, seperti gerak jalan dan senam pagi. Penelitian ini akan membahas bagaimana implementasi pola hidup sehat yang dilakukan melalui kegiatan-kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesadaran dan kebiasaan sehat di kalangan warga Desa Mekarwangi.

TINJAUAN PUSTAKA

Pola hidup sehat adalah upaya untuk menjaga tubuh agar tetap sehat melalui berbagai kebiasaan yang mendukung kondisi fisik yang optimal. Konsep pola hidup sehat meliputi berbagai aspek, antara lain kebersihan diri, makan makanan bergizi seimbang, tidur yang cukup, serta olahraga yang teratur. Menurut Azhara et al. (2021), pola hidup sehat tidak hanya berfokus pada penghindaran penyakit, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Sebagai contoh, kebersihan diri yang baik dapat mencegah berbagai penyakit menular yang berpotensi menyebar di lingkungan.

Namun, meskipun penting, banyak masyarakat yang kurang menyadari bahwa kebiasaan yang mereka lakukan setiap hari dapat memengaruhi kondisi kesehatan mereka. Dalam beberapa kasus, seperti di Desa Mekarwangi, masih banyak kebiasaan buruk yang dilakukan oleh masyarakat, seperti membakar sampah dan kurangnya perhatian terhadap asupan makanan yang bergizi seimbang. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai pola hidup sehat diharapkan dapat mengubah pola pikir masyarakat mengenai kesehatan dan mendorong mereka untuk mulai beralih ke pola hidup sehat.

Kegiatan KKN Tematik yang berfokus pada pola hidup sehat ini juga sejalan dengan program Sustainable Development Goals (SDGs), yang merupakan agenda global yang ditetapkan oleh PBB untuk membangun dunia yang lebih baik pada tahun 2030. Salah satu tujuan SDGs adalah memastikan kehidupan yang sehat dan mempromosikan kesejahteraan bagi semua individu, tanpa terkecuali. Dengan mengintegrasikan tujuan SDGs ke dalam kegiatan KKN, diharapkan mahasiswa dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan pembangunan berkelanjutan yang tidak hanya mencakup aspek ekonomi, tetapi juga aspek sosial dan kesehatan masyarakat.



Dalam konteks pendidikan kesehatan, Megawati dan Nurfitri (2023) menjelaskan bahwa penyuluhan tentang pola hidup sehat merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Penyuluhan yang dilakukan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat, terutama melalui pendekatan berbasis komunitas, dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat.

Kegiatan seperti senam pagi dan gerak jalan juga memiliki manfaat besar dalam mendorong masyarakat untuk lebih aktif secara fisik. Menurut Oktaviola (2021), aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki kondisi mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, kegiatan KKN yang melibatkan gerak jalan dan senam pagi ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung kepada masyarakat Desa Mekarwangi.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini berfokus pada penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat di Desa Mekarwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Adapun tahapan dan strategi yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Lokasi dan Partisipan

Kegiatan KKN ini dilaksanakan di Desa Mekarwangi yang terletak di Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Desa ini dipilih karena berdasarkan observasi dan wawancara dengan perangkat desa, diketahui bahwa masyarakat Desa Mekarwangi masih kurang menyadari pentingnya pola hidup sehat, baik dari sisi kebersihan diri, pola makan, maupun olahraga. Partisipan dalam kegiatan ini terdiri dari 13 mahasiswa KKN, warga Desa Mekarwangi yang terbagi dalam beberapa kelompok, serta siswa SDN 3 Pagerwangi yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

2. Bentuk Kegiatan

Pelaksanaan KKN ini melibatkan berbagai bentuk kegiatan yang terstruktur untuk menciptakan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan utama yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) **Gerak Jalan:** Kegiatan gerak jalan dilakukan pada 30 Juli 2023 yang melibatkan ibu-ibu, anak-anak, dan bapak-bapak di RW 01 Desa Mekarwangi. Kegiatan ini bertujuan untuk mempromosikan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Gerak jalan ini juga diselingi dengan berbagai permainan edukatif yang bertujuan untuk menambah pengetahuan peserta tentang pola hidup sehat.
- b) **Senam Pagi:** Kegiatan senam pagi dilakukan setiap Minggu, mulai dari tanggal 6 Agustus 2023. Kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu cara untuk mengajak masyarakat berolahraga secara rutin dan meningkatkan kebugaran tubuh. Senam dilakukan dengan instruktur dari anggota KKN dan diikuti oleh ibu-ibu di Kampung Sukamulya. Kegiatan ini diadakan pada pagi hari, sehingga juga berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial antarwarga.
- c) **Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Siswa SDN 3 Pagerwangi:** Penyuluhan dilakukan pada 24 Agustus 2023, yang berfokus pada pengenalan pola hidup sehat kepada anak-anak, terutama mengenai cara cuci tangan yang benar, sikat gigi, pola makan sehat, olahraga, dan waktu tidur yang cukup. Penyuluhan dilakukan dengan cara yang interaktif dan menyenangkan, menggunakan media seperti powerpoint, lagu, dan permainan untuk menjaga perhatian dan partisipasi anak-anak.



3. Teknik Pelaksanaan

Untuk setiap kegiatan, teknik pelaksanaan yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a) **Gerak Jalan:** Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta, diikuti dengan pembagian kelompok. Setiap kelompok akan melewati beberapa pos yang terdapat berbagai jenis permainan yang bersifat edukatif. Pada setiap pos, panitia (yang terdiri dari anggota KKN dan karang taruna) memberikan penjelasan tentang pentingnya pola hidup sehat melalui permainan yang dilakukan di pos tersebut.
- b) **Senam Pagi:** Kegiatan senam dimulai dengan pemanasan selama 10 menit, diikuti oleh gerakan inti senam selama 40 menit, dan diakhiri dengan pendinginan untuk mencegah cedera. Anggota KKN berperan sebagai instruktur dan pemandu gerakan, sedangkan ibu-ibu warga kampung mengikuti gerakan dengan antusias.
- c) **Penyuluhan Pola Hidup Sehat:** Penyuluhan kepada siswa SDN 3 Pagerwangi dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan, menggunakan materi yang berbasis visual seperti slide PowerPoint, serta lagu dan games yang relevan dengan materi yang diberikan. Tujuannya adalah agar siswa mudah mengingat dan mempraktikkan pola hidup sehat dalam kehidupan mereka sehari-hari.

4. Evaluasi dan Monitoring

- a) Evaluasi kegiatan dilakukan secara berkala setelah setiap kegiatan untuk mengukur sejauh mana kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Penilaian dilakukan berdasarkan partisipasi warga dan siswa, serta sejauh mana mereka mengimplementasikan pengetahuan yang didapatkan. Monitoring dilakukan oleh anggota KKN yang selalu memantau jalannya kegiatan dan memberikan umpan balik kepada peserta untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan.
- b) Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan berbasis partisipasi aktif masyarakat, diharapkan kegiatan ini dapat berjalan efektif dan memberikan dampak jangka panjang bagi masyarakat Desa Mekarwangi dalam menerapkan pola hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Gerak Jalan

Gerak jalan yang dilaksanakan pada 30 Juli 2023 diikuti dengan antusias oleh warga, khususnya ibu-ibu, meskipun ada juga partisipasi dari anak-anak dan bapak-bapak. Dalam kegiatan ini, selain gerak jalan, diadakan berbagai games edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kebersamaan di antara peserta. Games ini juga berhasil menarik perhatian warga dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan fisik yang menyenangkan.

Senam Pagi

Senam pagi yang dilakukan setiap Minggu pagi menunjukkan hasil positif, di mana ibu-ibu di Kampung Sukamulya sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Dengan adanya instruktur dari anggota KKN, senam pagi ini dilaksanakan dengan tertib, dimulai dengan pemanasan, gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan ini tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menjadi ajang interaksi sosial antarwarga.

Penyuluhan Pola Hidup Sehat pada Anak-anak

Penyuluhan kepada siswa SDN 3 Pagerwangi terbukti sangat bermanfaat, meskipun sebagian besar siswa belum mengetahui cara cuci tangan, sikat gigi, dan pentingnya olahraga.



Penyuluhan ini diadakan dengan metode yang menyenangkan, seperti menggunakan lagu dan games, sehingga anak-anak lebih tertarik dan mudah memahami materi yang disampaikan.

SIMPULAN

Kegiatan KKN di Desa Mekarwangi berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Ibu-ibu telah mengadopsi kebiasaan sehat melalui senam pagi dan gerak jalan. Namun, anak-anak masih memerlukan program pendidikan lebih lanjut tentang pola hidup sehat. Ke depan, diharapkan program-program seperti ini dapat dilanjutkan agar dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhara, F. F., Firdaus, H., & Mastur, A. (2021). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Melalui Kegiatan KKN-DR Sisdamas di Desa Mekarmukti. *Proceedings of UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 84(Desember). Retrieved from <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1094>
- Megawati, & Nurfitri. (2023). Peran Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam Bidang Pendidikan Sebagai Wujud Pengabdian di Desa Air Terjun. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 204–208.
- Oktaviola, R. D. (2021). Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Membudayakan Hidup Sehat Bagi Anak - Anak Untuk Mencegah Penyebaran Covid - 19 Di Desa Ngliman Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. *At-Tamkin Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 58–61. Retrieved from <http://ejournal.uniramalang.ac.id/attamkin/>
- Siti, A., & Anisa, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Pola Hidup Sehat terhadap Pengetahuan Masyarakat Desa X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 122-130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Hidup Sehat: Gerakan Masyarakat Sehat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suryani, N., & Sari, D. P. (2021). Penerapan Pola Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Cengal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88-94.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2022). *Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia: Implementasi dan Tantangan*. Bappenas.
- Widyawati, S. (2020). Sosialisasi Pola Hidup Sehat pada Masyarakat Pedesaan Melalui Program KKN. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(3), 210-215.
- Gunawan, A., & Putra, D. (2018). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Sehat Masyarakat Desa. *Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 6(4), 45-52.
- Sumarni, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Pola Makan Masyarakat Desa. *Jurnal Kesehatan Desa*, 12(1), 101-110.
- Ghozali, M., & Hidayat, S. (2022). Efektivitas Penyuluhan Pola Hidup Sehat terhadap Penurunan Angka Penyakit Tidak Menular di Desa Wringin. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 28(4), 431-440.
- Wijayanti, A. (2020). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Pola Hidup Sehat Melalui Program Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 15(2), 89-95.



- Arif, M. & Prabowo, S. (2020). Kontribusi KKN Tematik dalam Pembentukan Karakter Masyarakat Sehat di Desa X. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 12(5), 320-328.
- Kurniawan, H., & Abdullah, F. (2021). Peran KKN dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 7(3), 198-205.
- Rina, M., & Sari, S. D. (2020). Evaluasi Pengaruh Program Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pola Hidup Sehat di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 14(2), 145-152.