



## Penerapan Lima Pola Hidup Untuk Tetap Bugar Sehat Menuju Longevity

Yunida Iashania<sup>1\*</sup>, Fatma Sarie<sup>2</sup>, Sylvana Anethe<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Palangka Raya

<sup>3</sup>Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Kalimantan Tengah  
(Corresponding Author) E-mail: yunida.iashania@mining.upr.ac.id

### Perkembangan Artikel :

Disubmit : 20 April 2023

Diperbaiki : 3 Mei 2023

Diterima : 11 Mei 2023

### Abstrak:

*Pola hidup sehat merupakan upaya setiap orang yang ingin selalu sehat dan bugar, dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Penerapan pola hidup sehat ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi melalui webinar, dengan menyampaikan materi dan pengalaman dari narasumber mengenai pola hidup sehat dan bugar agar tubuh selalu sehat dan bugar. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi pola hidup sehat untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pola hidup yang baik dan benar untuk mendapatkan edukasi mengenai Kesehatan yang baik dan menanamkan pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu melalui pemberian informasi dan berbagai pengalaman mengenai kesehatan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini sangat bermanfaat dan membawa hasil bagi masyarakat khususnya bagi masyarakat yang belum menerapkan pola hidup sehat. Hasil yang dicapai dalam sosialisasi ini adalah menyampaikan edukasi dan diskusi-diskusi mengenai cara penerapan pola hidup sehat. Dari hasil sosialisasi ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat dapat menerapkan dan meningkatkan pemahaman mengenai 5 (lima) pilar dalam menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar, serta memberikan motivasi untuk mencegah dari penyakit akibat pola hidup yang salah.*

**Kata Kunci:** *Pola Hidup Sehat, Sosialisasi, Webinar*

### Pendahuluan

Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia harus menjaga kesehatannya agar raga tetap sehat. Hidup sehat merupakan impian dari setiap manusia dimana biasanya untuk memperoleh hidup yang sehat, manusia tersebut hanya perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini meski tidak ada batasan usia untuk memulai



pola hidup sehat tersebut. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia. Berangkat dari aktivitas manusia ini yang menentukan pola hidup sehatnya, dinilai sehat atau tidak berpengaruh terhadap implementasi kehidupan sehatnya (Seprianto, et. al. 2020).

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak. Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri (Suharjana, 2012).

Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Maka dari itu kita hanya harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Dan pola hidup yang sehat tentu dimulai dari diri sendiri. Kemudian jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat (Sumihar,R. et.al. 2019).

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi mengenai penerapan pola hidup sehat dan bugar dilakukan melalui webinar, yang dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 18 Maret 2023, melalui aplikasi *zoom meeting*. Partisipasi peserta yang mengikuti webinar adalah berbagai kalangan dengan jumlah peserta yang mendaftar sebanyak 180 orang. Mereka yang mengikuti rata-rata berumur 35 tahun keatas. Metode yang digunakan dalam melakukan sosialisasi pola hidup sehat bugar ini adalah metode ceramah atau penyampaian materi selama 20 menit, dan metode diskusi (tanya jawab) selama 30 menit. Metode diskusi lebih *sharing* mengenai pengalaman dan penerapan pola hidup yang baik dan benar.

### 1. Persiapan Kegiatan Webinar Sosialisasi

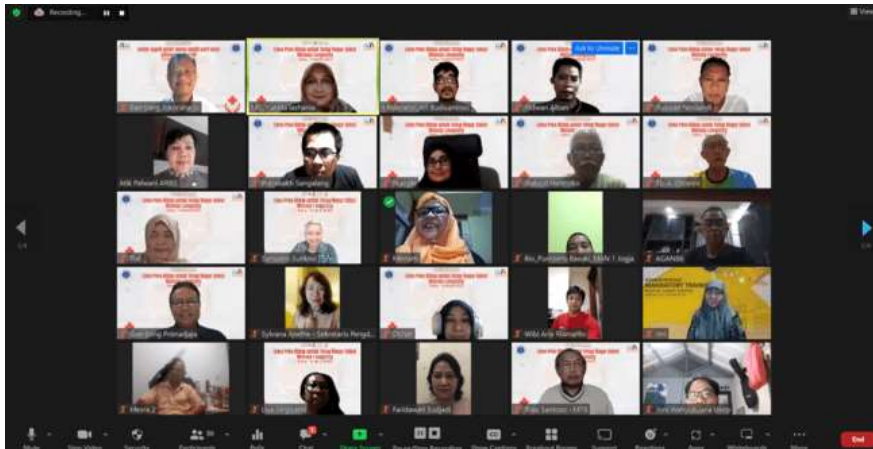
Kegiatan sosialisasi dengan tema lima pola hidup sehat bugar menuju *longevity* merupakan hasil kerja sama dengan Ikatan Alumni Institut Teknologi

Bandung (IA – ITB) Pengurus Daerah Kalimantan Tengah. Narasumber dalam webinar ini adalah Nur Bambang Jokoraharjo dan Alban Ridwan. Mereka merupakan bagian dari pakar dan sudah menerapkan pola lima pola hidup sehat.

Kegiatan persiapan dilakukan dengan menyiapkan *flyer* webinar dan dishare melalui media sosial maupun chat group. Pentingnya persiapan ini agar masyarakat mengetahui manfaat dari penerapan pola hidup sehat dan bugas menuju *longevity*.

## 2. Kegiatan Webinar

Kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, diskusi-diskusi mengenai penerapan pola hidup sehat dan bugar. Manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kesehatan tentang pola hidup sehat, sharing mengenai pengalaman Kesehatan, memberikan reward bagi masyarakat dengan memberikan *door prize* usai kegiatan sosialisasi melalui webinar.



Gambar 2. Kegiatan Webinar Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Sehat.

## Hasil dan Pembahasan

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat umum dari berbagai kalangan, waktu pelaksanaan webinar adalah pukul 19.00 – 21.00 WIB. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat akan semakin lancar bila cepat dilakukan. Hal ini dimungkinkan dengan adanya penerapan pola hidup sehat maka masyarakat akan mendapat menambahnya kualitas kesehatan dan terjaganya kebersihan, meminimkan tertular penyakit dan merasa lebih nyaman.

Manfaat hidup sehat dan bugar menuju *longevity* merupakan upaya agar menerapkan pola sehat dengan 5 cara, yaitu:



### 1. *Intermittent Fasting*

Diet puasa atau *intermittent fasting* adalah metode diet yang dilakukan dengan mengatur waktu konsumsi makanan selama kurun waktu tertentu. Metode diet *intermittent fasting* dianggap cukup efektif oleh kebanyakan orang untuk menurunkan berat badan karena tidak perlu mengurangi konsumsi makanan, melainkan hanya mengatur jadwal makan saja.

#### 2. Makanan/minuman rendah karbohidrat

Makanan dan minuman rendah karbohidrat dengan mengganti makanan yang lebih sehat seperti buah, sayuran dan makanan, serta jangan mengkonsumsi makanan cepat saji dan kandungan gula yang tinggi.

#### 3. Olahraga 30 menit/hari dan aktif bergerak saat terjaga

Olahraga disini tidak harus berat, cukup menggerakkan badan atau berjalan kaki.

#### 4. Tidur malam minimal 7 jam

Memenuhi waktu tidur ideal adalah hal yang dibutuhkan setiap orang. Pasalnya, banyak sekali manfaat yang bisa dirasakan, mulai dari menjaga berat badan ideal, mendukung tumbuh kembang pada anak, hingga menurunkan stres.

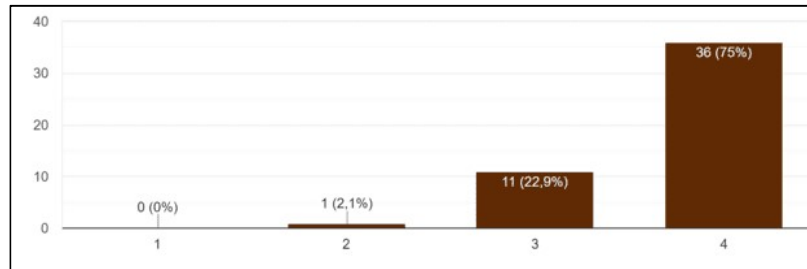
#### 5. Pola hidup rendah stress

Hindari stress yang terlalu tinggi, memang hal ini sulit dilakukan terutama banyak masyarakat yang stress karena kepikiran pekerjaan, tetapi alangkah baiknya berpikiran positif. Salah satu dari manfaat pola hidup sehat adalah saat tubuh sehat kita bisa berpikir positif, maka mood atau perasaan kitapun akan menjadi baik.

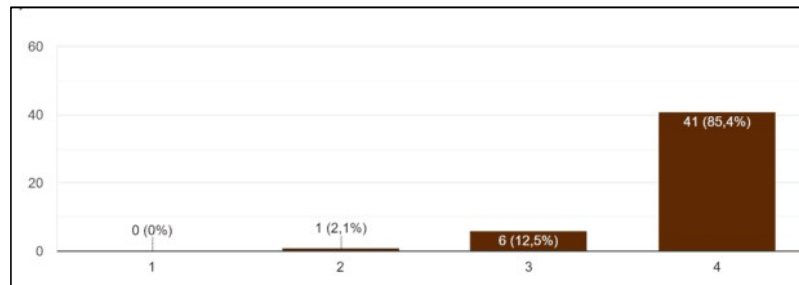
Hasil dari sosialisasi yaitu dengan parameter kondisi metabolik optimal, yang diharapkan untuk melakukan 5 (lima) pola hidup sehat dan bugar yaitu:

1. Lingkar pinggang < 102 cm (Pria) < 88 cm (Wanita)
2. Glukosa puasa dibawah 100 mg/dL
3. HbA1c dibawah 5.7%
4. Tensi darah systolic < 120 mmHg diastolic < 80 mmHg
5. Trigliserida puasa dibawah 150 mg/dL
6. HDL puasa > 40mg/dL (Pria) > 50 mg/dL (Wanita)
7. Tidak sedang mengkonsumsi obat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, juga menyebarkan angket (form) untuk diisi oleh peserta, mengenai pembahasan materi dan pemanfaatan dari sosialisasi ini. Peserta yang mengisi form sebanyak 48 orang. Berdasarkan tingkat kepuasan peserta terhadap materi yang diberikan para narasumber, dari poin (1 sampai dengan 4), sebanyak 75% menyatakan puas terhadap materi yang diberikan.



Gambar 4. Persentase Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Materi yang disampaikan



Gambar 5. Persentase Tingkat Manfaat Sosialisasi bagi Peserta

Berdasarkan tingkat manfaat sosialisasi ini bagi peserta terhadap materi yang diberikan para narasumber, dari poin (1 sampai dengan 4), sebanyak 85,4% menyatakan sangat bermanfaat terhadap materi yang diberikan. Kegiatan sosialisasi ini untuk mencapai tujuannya, partisipasi para peserta dalam diskusi sangat baik. Adanya diskusi yang dibatasi waktu, peserta dibuatkan group whatsapp untuk berdiskusi lebih lanjut, mengenai penerapan pola hidup sehat. Hal ini membuktikan banyaknya kalangan masyarakat yang peduli dengan pola hidup sehat dan bugar, hanya saja pengetahuan mengenai pola hidup itu terbatas. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini memberikan pengetahuan dan manfaat yang baik dalam penerapan kehidupan sehari-hari.

## Kesimpulan

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktivitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berbagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis. Oleh karena itu, kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama



seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Salah satu cara agar kita sehat yaitu dengan membiasakan dan menjalani pola hidup sehat.

### Ucapan Terimakasih

Rasa syukur dan terimakasih kepada segenap pihak yang telah mensukseskan kegiatan PKM dengan judul “Lima Pola Hidup Sehat dan Bugar Menuju *Longevity*” kepada: Pengurus Daerah IA – ITB Kalimantan Tengah, Narasumber-narasumber, dan Peserta Webinar yang mengikuti sosialisasi.

### Daftar Pustaka

- Sarinasiti, R. 2018. Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Puskesmas. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Muhammadiyah Palu*. 8(1):61-71.
- Septianto, A., Wahyu, Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., dan Junaenah. 2020. Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pematang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi PKM Universitas Pamulang*. 1 (2): 55-62.
- Suharjana. 2012. Kebiasaan Berprilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. 3(2):1-13.
- Sumihar, R., dan Fernando, R. 2019. Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat di Kelurahan Tanjung Gusta. *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*.
- Tarwaka. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Tiara, P. P. dan Lasnawati. 2022. Makna Gaya Hidup Sehat dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*. 1 (11): 1627-1638.