

EDUKASI MODEL “NEWSTART” DENGAN TEKNIK DEMONSTRASI GUNA MEWUJUDKAN MANUSIA SEHAT

Rolyana Ferinia

Universitas Advent Indonesia

e-mail: rolyana.pintauli@unai.edu

Abstrak

Banyak masyarakat yang mengeluh bahwa tubuhnya sakit. Penyakit yang diderita pada umumnya adalah penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup yang salah. Pengabdian masyarakat yang dilakukan di kampung Ranggalau, Sabah, Malaysia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menjalin Kerjasama, menjalin hubungan antar negara tetangga dan memperkenalkan pola hidup “NEWSTART”. Metode yang dilakukan adalah menggunakan metode edukasi dengan teknik demonstrasi. Hasilnya adalah kehadiran setiap malam adalah 120 penduduk yang telah mengenal teknik pola hidup sehat “NEWSTART”. Mereka telah memahami cara melakukannya dan berkomitmen untuk melakukannya agar tubuh sehat.

Kata kunci: Masyarakat, Edukasi, Pola Hidup Sehat, NEWSTART

Abstract

Many individuals complain that they have unhealthy bodies. The majority of diseases are induced by an unhealthy lifestyle. Community service performed in the Malaysian village of Ranggalau, Sabah. This community service is intended to foster cooperation, foster relations between neighboring nations, and introduce the "NESTART" way of life. Utilizing educational methods and demonstration techniques is the method employed. Every night, 120 residents who are familiar with the "NESTART" healthy lifestyle technique are in attendance. They comprehend how to do it and are committed to doing it in order to maintain a wholesome body.

Keywords: Community, Education, Healthy Lifestyle, NEWSTART

PENDAHULUAN

Setelah pendidikan, prioritas pemerintah adalah kesehatan (Kementerian Keuangan, 2022). Anggaran untuk sektor kesehatan dinaikkan 3 kali lipat. Tujuan peningkatan anggaran adalah agar dapat mewujudkan enam pilar kesehatan yaitu Transformasi Sistem Ketahanan Kesehatan, Layanan Rujukan, Sistem Pembiayaan Kesehatan, Sumber Daya Manusia Kesehatan, Teknologi Kesehatan. Harapan pemerintah adalah rakyat sehat untuk mewujudkan negara yang sehat (Kemendikbud, 2017).

Pada kenyataannya, masih banyak rakyat Indonesia yang mempunyai keluhan kesehatan. Dari tabel 1, menunjukkan bahwa dari jumlah penduduk seluruh Indonesia 273.52 juta jiwa, masih ada 29.94% penduduk yang mempunyai keluhan kesehatan. Di setiap provinsi minimum dan maksimum keluhan kesehatan berada di 11.58% sampai dengan 43.52% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Tabel 1 Persentase Penduduk Indonesia yang Mempunyai Keluhan Kesehatan 2020-2022

Provinsi	Persentase Penduduk yang Mempunyai Keluhan Kesehatan Selama Sembilan Tahun (Persen)		
	2020	2021	2022
ACEH	27,22	25,18	22,81
SUMATERA UTARA	25,12	25,45	22,25
SUMATERA BARAT	21,09	24,21	22,12
KALDI	24,89	22,78	27,27
JAWA	21,62	19,62	22,87
SUMATERA SELATAN	25,32	27,21	22,29
BENGKALU	26,22	26,62	26,86
LAMPUNG	24,26	24,44	22,52
KOTA BANDAR SELATAN	22,22	24,26	22,11
KOTA RUMAH	18,21	14,72	12,41
DAK JAWA BARAT	22,89	22,88	14,76
JAWA BARAT	22,24	22,74	22,12
JAWA TENGAH	22,62	22,81	22,24
DI YOGYAKARTA	22,27	22,29	22,72
JAWA TIMUR	22,89	22,52	22,14
DI YOGYAKARTA	22,22	22,42	22,29
RIAU	22,49	22,62	22,42
MUDA TENGGARA BARAT	44,52	42,12	42,62

Provinsi	2020	2021	2022
ACEH	27,12	25,16	22,81
SUMATERA UTARA	26,12	26,43	26,01
SUMATERA BARAT	31,09	24,31	20,12
RIAU	24,66	22,70	27,67
JAMBI	21,83	22,83	23,87
SUMATERA SELATAN	26,32	27,01	22,20
BENGKULU	26,23	26,63	26,66
LAMPUNG	21,25	22,44	22,53
KEP. BANGKA BELITUNG	21,24	24,16	25,11
KEP. RIAU	18,21	14,72	16,41
DAK. JAWA	21,88	21,88	16,76
JAWA BARAT	22,94	22,74	21,17
JAWA TENGAH	25,83	22,81	22,34
DI. YOGYAKARTA	26,87	18,01	26,73
JAWA TIMUR	22,60	22,25	22,14
BANTEN	22,32	22,41	24,26

Sumber:Badan Pusat Statistik, (2023)

Malaysia juga mengalami masalah yang sama. menurut Jabatan Perangkaan Negara, ada lima penyakit utama yang menyumbang kematian yaitu sakit jantung 15.6%, pneumonia (11.8%), Cerebrovascular Diseases (7.8%), kecelakaan (3.7%), dan penyakit pernapasan (2.6%) (Jabatan Perangkaan Negara, 2019).

Penyakit timbul karena pola hidup yang tidak sehat. Sehubungan dengan kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, maka ada satu dari lima kematian di seluruh dunia (Kesehatan, 2019). Menurut (Fadli, 2022) yang dimaksud dengan pola hidup yang tidak sehat adalah pola makan yang buruk, kurang berolah raga, sering begadang, kecanduan gadget, kecanduan obat-obatan, kurang aktif bergerak, kurang konsumsi air putih dan kebiasaan merokok. Kesehatan kita dibentuk oleh pola hidup yang sehat, penyakit yang menyerang dibentuk dari pola hidup yang tidak sehat (Blackburn & Epel, 2017).

Melihat permasalahan banyaknya sakit penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat, perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang menerapkan pola hidup yang sehat.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah edukasi melalui seminar dan demonstrasi cara melakukan hidup sehat dengan menyesuaikan dengan budaya setempat tanpa membeda-bedakan agama (Hutagalung et al., 2022; Tatengkeng et al., 2022). Edukasi dilakukan sekreatif mungkin (Lurekke et al., 2023). Edukasi dilakukan selama delapan hari dengan pengenalan pola hidup sehat yang berbeda. NEWSTART adalah singkatan dari Nutrition (nutrisi), Exercises (Olahraga), Water (air), Sunlight (sinar matahari), Temperance (Bertarak), Air (udara), Rest (istirahat), dan Trust (Percaya) diperkenalkan masing-masing dihari yang berbeda (tabel 2). Edukasi dilakukan setiap pukul 18.00 – 19.00 setelah penduduk pulang kerja. Masyarakat yang diundang adalah masyarakat di sekitar kampung Ranggalau, Sabah Malaysia. Lokasi di gedung pertemuan kampung Ranggalau, Sabah, Malaysia. Jumlah rata-rata kehadiran peserta adalah di 120 orang.

Tabel 2 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tanggal	NEWSTART	Metode Edukasi	Peralatan
9 Juli, 18.00-19.00	Nutrition (Nutrisi)	Seminar, demonstrasi	5 buah berbeda warna, minyak goreng 6 sendok, gula 30 gram, nasi 309 gram
10 Juli, 18.00-19.00	<i>Exercises</i> (Olahraga)	Seminar, demonstrasi	Matras, pakaian olahraga
11 Juli, 18.00-19.00	<i>Water</i> (Air)	Seminar dan Teknik Delphi	8 gelas Air Minum, Beberapa Air yang mengandung gula
12 Juli, 18.00-19.00	<i>Sunlight</i> (Sinar Matahari)	Seminar dan memberikan contoh	-
13 Juli,	<i>Temperance</i>	Seminar	Gadget

18.00-19.00	(Bertarak)		
14 Juli, 18.00-19.00	Air (Udara)	Seminar dan demonstrasi	Menggunakan kaos agar terlihat cara bernafas
15 Juli, 18.00-19.00	Rest (istirahat), dan Trust (Percaya)	Seminar	-

HASIL DAN PEMBAHASAN

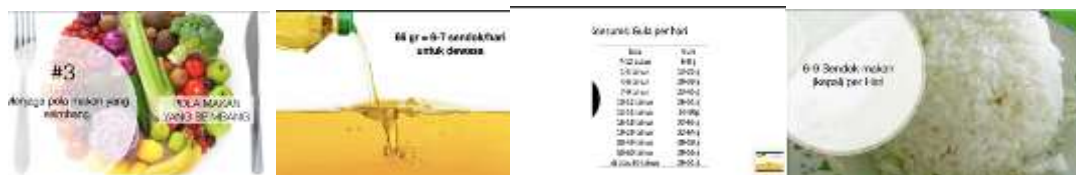
Hari Pertama Edukasi Mengenai *Nutrition* (Nutrisi)

Pemateri telah tiba pukul 17.00 untuk makan bersama dengan panitia, kemudian pada pukul 17.30 diadakan penyambutan dengan tarian penyambutan (gambar 1). Kemudian pemateri memasuki ruangan dan disambut oleh masyarakat setempat.



Gambar 1 Sambutan kepada Pemateri

Edukasi diawali dengan memberikan seminar sesederhana mungkin tentang pentingnya mengatur pola makan yang baik, bahayanya minyak goreng, gula, dan karbohidrat dalam nasi. Pola makan yang baik adalah jika makanan mengandung lima warna yang berbeda. Jika perlu, pada usia dewasa, minyak goreng yang dapat dikonsumsi per harinya adalah 6 sendok makan. Jika terpaksa, gula yang dapat dikonsumsi hanya 30 gr, nasi yang dimakan sebaiknya nasi hitam atau nasi merah. Jika terpaksa memakan nasi putih, per hari dapat mengonsumsi sebanyak 306 gram saja (gambar 2). Pemateri mendemonstrasikan jumlah nasi yang dapat dikonsumsi perhari (gambar 3). Setelah selesai pembahasan mengenai nutrisi, pemateri memberikan kesempatan peserta untuk bertanya. Diakhir edukasi, pemateri membuat komitmen agar setiap orang dapat memperhatikan asupan gizi yang baik, mengontrol asupan minyak tidak lebih dari standar kesehatan, mengurangi asupan gula, dan memakan karbohidrat nasi tidak lebih dari 306 gram atau 6-9 sendok. Peserta memberikan reaksi dengan melambaikan tangan (gambar 4).



Gambar 2 Slide tentang Nutrisi



Gambar 3 Demonstrasi 306 gram Nasi yang Dikonsumsi perhari



Gambar 4 Bentuk Komitmen Peserta Setiap Malam

Hari Kedua Edukasi mengenai Exercises (Olahraga)

Pemateri datang dengan pakaian yang nyaman untuk melakukan beberapa demonstrasi sehubungan dengan olahraga. Diawali dengan sebuah pertanyaan awal, dalam 1 minggu, berapa kali Anda berolahraga? Para peserta menjawab, ada yang lima kali dalam satu minggu, ada yang mengatakan dua kali dalam satu minggu, beberapa mengatakan satu kali berolahraga dalam satu minggu, tetapi sebagian besar dari peserta belum melakukan olahraga secara teratur (gambar 5). Pemateri juga memberikan demonstrasi kekuatan otot kaki bagi orang-orang yang melakukan olahraga yang teratur (gambar 6), dan peserta mencobanya (gambar 7)



Gambar 5 Slide tentang Exercises (olahraga) pada Hari Kedua



Gambar 6 Pemateri Memberikan Demonstrasi “Sit to Rise Test”



Gambar 7 Peserta Mencoba untuk Melakukan “Sit to Rise Test”

Materi yang masih berhubungan dengan olahraga adalah, agar peserta melakukan olahraga secara teratur dengan metode jalan cepat 10.000 langkah/8.04 km/1 jam 15 atau 1 jam 20 menit. Pemateri memberikan contoh kecepatan langkah sesuai usia. Lansia dianjurkan agar memperlambat langkahnya. Diakhir edukasi, pemateri melakukan komitmen. Isi komitmen agar setiap peserta melakukan olahraga secara teratur agar memiliki tubuh dan postur yang sehat.

Hari Ketiga Edukasi Mengenai Water (air)

Pemateri telah menyiapkan 2 liter air mineral siap minum dan beberapa minuman ringan yang dibeli di supermarket. Pertanyaan awal pemateri adalah, siapa saja yang senang minum minuman ringan seperti gambar di slide (gambar 8). Bagaimana rasanya? Mana lebih sering diminum, minuman ringan atau air mineral. Kemudian pemateri menjelaskan tidak sehatnya minuman ringan (*soft drink*), tetapi tubuh sangat membutuhkan air yang tidak berasa dan berwarna. Kemudian pemateri melanjutkan pertanyaan berikutnya, berapa banyak Anda meminum air putih setiap hari? (Gambar 8). Sebagian besar dari mereka minum putih hanya karena haus saja. Pemateri menjelaskan bahwa kebutuhan air putih harus disesuaikan dengan berat badan dan aktivitas (gambar 8).

Setelah penjelasan selesai, pemateri kemudian menggunakan teknik Delphi (Sahir et al., 2023) untuk menekankan betapa pentingnya minum air putih dengan ukuran yang pas. Teknik Delphi yaitu melibatkan satu ahli kesehatan (gambar 9) untuk meyakinkan bahwa penting untuk meminum air agar metabolisme tubuh dapat bergerak dengan baik.

Diakhir penjelasan, maka komitmen dilakukan yaitu mengajak peserta untuk selalu ingat meminum air mineral 2 liter (hitungannya kasar), dan jangan meminum air berwarna dan berasa.



Gambar 9, Slide tentang Water (air)

Hari Keempat Edukasi tentang Sunlight (sinar matahari)

Pemateri menjelaskan betapa pentingnya sinar matahari untuk menguatkan tulang. Luangkanlah waktu untuk berjemur. Saat berjemur lakukan juga aktivitas lain seperti ngobrol, membaca, atau makan camilan. Diakhir pembahasan, pemateri mengajak peserta untuk berkomitmen untuk meluangkan waktu berjemur.



Gambar 9 Teknik Delphi dengan mengundang Pakar Kesehatan memberikan Penjelasan

Diakhir penjelasan, maka komitmen dilakukan yaitu mengajak peserta untuk selalu ingat meminum air putih 2 liter (hitungan kasarnya), dan jangan meminum air berwarna dan berasa.

Hari Kelima Edukasi tentang Temperance (Bertarak)

Fokus bertarak dalam seminar ini adalah pengendalian terhadap gadget. Keberadaan gadget sangat berbahaya (Pelawi et al., 2021). Pemateri menjelaskan bahwa saat ini gadget bukan lagi dijadikan hanya sebagai alat bantu tetapi telah dijadikan idola. Semakin akrab dengan gadgetnya semakin antisosiallah orang tersebut (gambar 10). Pertanyaan awal adalah apakah Anda sebagai orang tua telah memberikan gadget kepada anak Anda? Baik itu berupa suguhan tontotan film kartun, atau lagu anak-anak? Banyak dari peserta telah membiasakan diri untuk memberikan gadget mereka untuk digunakan anaknya sementara mereka sedang mengerjakan sesuatu. Seminar hari ini khusus ditujukan kepada orang tua yang memiliki anak kecil. Pesannya, jangan memberikan gadget kepada anak Anda agar anak Anda diam, tidak mengganggu aktivitas Anda. Pemateri juga menghimbau agar orang tua lebih selektif dalam penggunaan gadget oleh anak-anak mereka.



Gambar 10 Slide tentang Temperance (bertarak)

Hari Keenam Edukasi tentang Air (udara)

Pemateri mengawali penjelasan dengan bertanya, berapa kali Anda menarik napas yang dalam untuk setiap harinya? Mengapa pertanyaan ini ditanyakan? Karena yang bisa kita lakukan adalah

menarik napas dangkal. Penting untuk menarik napas dalam agar memperbanyak asupan oksigen dan memperkuat otot. Kemudian pemateri memberikan contoh bernapas dalam yang benar dan memanggil satu peserta untuk diajar cara menghirup udara dengan benar (gambar 11). Menghirup dari hidung sebanyak-banyaknya (perut membesar), membuang udara dari mulut perlahan (perut mengempis). Waktu menarik napas, menahan napas, dan membuang napas waktunya sama (Gambar 12).



Gambar 11 Memanggil Seorang Peserta untuk Diajar Cara Menarik Napas yang Dalam



Gambar 12 Slide edukasi tentang Air (udara)

Hari Ketujuh Edukasi tentang Rest (istirahat) dan Trust (Percaya)

Pemateri mengedukasi peserta dengan memberikan definisi awal dari istirahat. Badan perlu istirahat, kalau tidak istirahat 7-8 jam perhari, maka metabolisme perbaikan sistem tubuh akan terganggu. Mulai pukul 21.00 proses pembuangan zat beracun dibagian sistem antibodi hingga pukul 05.00-07.00 pagi, proses pembuangan diusur besar terjadi (gambar 13).



Gambar 13 Slide Edukasi tentang Rest (istirahat)

Edukasi tentang percaya kepada Tuhan Allah, pemateri menekankan tentang beragamalah dengan benar. Utamakanlah Allah dari segala hal, dan ketika Anda mengalami masalah, jangan lari ke hal-hal negatif. Serahkanlah kepada Allah, ketika Anda mengangkat tangan, Allah akan turun tangan (menolong).(gambar 14)



Gambar 14 Slide Edukasi tentang *Rest* (istirahat), dan *Trust* (percaya)

Pada hari terakhir, setelah semua acara edukasi selesai, pemateri dengan para peserta mengambil foto bersama (gambar 15).



SIMPULAN

Berdasarkan hasil Edukasi ditemukan beberapa hal:

1. Sebagian besar peserta yang hadir belum menjalankan pola makan yang sehat, tetapi mereka bersemangat untuk merubah pola makan menjadi pola makan yang sehat. Memakan lebih banyak sayur, buah, dan biji-bijian, mengurangi penggunaan minyak goreng, mengurangi asupan gula, dan mengurangi porsi nasi.
2. Sebagian besar peserta, belum melaksanakan olahraga yang teratur. Jenis olahraga yang biasa mereka lakukan adalah bermain badminton, futsal, dan sepak bola. Dianjurkan agar mereka melakukan olahraga yang aman yaitu jalan cepat 10.000 langkah per hari.
3. Sebagian besar peserta, terutama orang muda masih gemar meminum air yang berwarna dan memiliki rasa, dan masih kurang asupan air ke dalam tubuh. Dianjurkan agar anak muda tidak meminum minuman berwarna dengan gula tinggi, dan menggantikannya dengan *infuse water* dan air mineral.
4. Sebagian besar peserta adalah petani, sehingga sebagian besar waktunya terkena matahari. Anjuran bagi ibu rumah tangga agar meluangkan waktunya untuk berjemur.

SARAN

Masih banyak kekurangan dari program pengabdian masyarakat ini. Pertama, perlu ditambahkan lagi keterangan para ahli disetiap bidang pembahasan. Kedua, durasi edukasi perlu ditambahkan agar lebih banyak waktu untuk melakukan praktek.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua panitia yang telah terlibat, dan Universitas Advent Indonesia yang telah memberikan waktu untuk menjalankan program pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase Penduduk yang Mempunyai Keluhan Kesehatan Selama Sebulan Terakhir (Persen), 2020-2022*. <https://www.bps.go.id/indicator/30/222/1/persentase-penduduk-yang-mempunyai-keluhan-kesehatan-selama-sebulan-terakhir.html>
- Blackburn, E., & Epel, E. (2017). *The Telomere Effect*. Grand Central Publishing.
- Fadli, R. (2022). Ini 6 Jenis Gaya Hidup Tidak Sehat yang Harus Dihentikan. [https://www.halodoc.com/artikel/ini-6-jenis-gaya-hidup-tidak-sehat-yang-harus-dihentikan#:~:text=Ada beragam jenis gaya hidup,timbulnya gangguan fisik maupun mental.](https://www.halodoc.com/artikel/ini-6-jenis-gaya-hidup-tidak-sehat-yang-harus-dihentikan#:~:text=Ada%20beragam%20jenis%20gaya%20hidup,timbulnya%20gangguan%20fisik%20maupun%20mental.)
- Hutagalung, S., Rumbay, C. A., & Ferinia, R. (2022). Islam Nusantara: An integration opportunity between Christianity and culture in Indonesia. *HTS Theologiese Studies / Theological Studies*, 78(4), 1–7. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7206>
- Jabatan Perangkaan Negara. (2019). Di Malaysia Purata 50 Orang Mati Setiap Hari Sebab Sakit Jantung - Statistik. Jabatan Perangkaan Negara. <https://era.syok.my/interaktif/trending/purata-orang-mati-di-malaysia>
- Kemendikbud. (2017). Rakyat Sehat, Negara Kuat. Kemendikbud Website. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/08/rakyat-sehat-negara-kuat>
- Kementerian Keuangan. (2022). Jelang Tahun 2023, Pemerintah Siapkan Sejumlah Langkah Penguatan Transformasi Kesehatan. <https://www.kemenkeu.go.id/informasi-publik/publikasi/berita-utama/Pemerintah-Siapkan-Langkah-Penguatan-Kesehatan>
- Kesehatan, K. (2019). Peneliti: Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- Lurekke, C. V., Jr, J., & Ferinia, R. (2023). Kreativitas Karyawan sebagai Variabel Mediasi antara Motivasi dan Kinerja Karyawan. 21(1), 79–89.
- Pelawi, S., Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2021). Pengaruh Gadget Dan Pertumbuhan Kerohanian Remaja Smp Advent Barusjulu Di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Ulangan 6:7. *Jurnal Kadesi*, 4(1), 23–45. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v4i1.12>
- Sahir, S. H., Simarmata, N. I. P., Hasibuan, A., Ferinia, R., Pratiwi, S. I. I., Siagian, P., & Bukidz, D. P. (2023). Model-Model Pelatihan dan Pengembangan SDM. Yayasan Kita Menulis.
- Tatengkeng, M., Hendriks, A., Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2022). Finding and Bridging Christian Values : A Conversation Between Christian Missiology and Cultural Identity. *Jurnal Teruna Bhakti*, 5(1), 39–47.