

PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PROGRAM PHBS, PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PEMBERIAN NUTRISI PADA ANAK USIA DINI DI DESA MUARA HUNGI KABUPATEN HULU SUNGAI TENGAH

Annisa Rahima¹, Dimas Asto Aji An'amta¹, M. Dedy Setiawan¹, Syarifah Fajriah¹, Putri Yessa Sudrajat¹, Heni Mariyati¹, Rahmadi¹, Dio Kristian Mahat¹, Siti Salma Nur Sabrina¹, Tracy Ananda Putri¹, Citra Amalia Lestari¹

¹Sosiologi, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Corresponding author:

Annisa Rahima

annisarahima987@gmail.com

Received (November 12, 2024), Accepted (July 30, 2025)

Keywords:

PHBS; public health; child nutrition; disease prevention.

DOI:

<https://doi.org/10.20527/hb.v3i1.429>

ABSTRACT

Muara Hungi Village, located in the Meratus Mountains, South Kalimantan, faces significant challenges related to health and environmental sanitation. The villagers, who mainly work as farmers and fishermen, maintain a traditional socio-cultural lifestyle. The primary issues include a lack of awareness regarding environmental cleanliness, proper sanitation, and balanced nutrition, particularly for children. This Community Service Program aims to improve the community's health quality through the implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS), nutrition education, disease prevention for children, health counseling, and training of health cadres. The local community was actively involved in the planning and implementation process, allowing for an effective transfer of knowledge and skills. Additionally, the program focused on strengthening local institutions, such as community health centers (puskesmas) and schools, to run sustainable health programs. Using a live-in, participatory, cultural, and community empowerment approach, this program successfully fostered greater health awareness among villagers, particularly in schools and community health posts (posyandu). The program outcomes indicated improvements in school cleanliness practices, reduced disease risks, and increased understanding of balanced nutrition to prevent stunting in children. This program had a significant impact on improving the quality of life for the residents of Muara Hungi Village. The program's success was evident not only in the physical health outcomes but also in the increased community participation in social activities centered on public health. This further highlights the potential for long-term sustainability, with the community acting as the primary driver of change in Muara Hungi Village.

ABSTRAK

Desa Muara Hungi, yang terletak di Pegunungan Meratus, Kalimantan Selatan, memiliki tantangan terkait kesehatan dan kebersihan lingkungan. Masyarakat desa umumnya bekerja sebagai petani dan nelayan dengan kondisi sosial-budaya yang masih tradisional. Kurangnya kesadaran akan kebersihan lingkungan, sanitasi yang memadai, serta kebutuhan gizi yang seimbang, terutama bagi anak-anak, menjadi masalah utama. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pemberian edukasi gizi, pencegahan penyakit pada anak-anak, penyuluhan kesehatan, dan pelatihan kader kesehatan. Masyarakat dilibatkan secara aktif dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program, yang memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dan keterampilan secara efektif. Selain itu, program ini juga memfokuskan pada penguatan kapasitas institusi lokal seperti puskesmas dan sekolah dalam menjalankan program kesehatan berkelanjutan. Melalui metode live-in, partisipatif, kultural, serta pemberdayaan masyarakat, program ini berhasil menciptakan kesadaran kesehatan yang lebih baik di kalangan masyarakat, khususnya di sekolah dan posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan dalam penerapan kebersihan lingkungan sekolah, penurunan risiko penyakit, dan peningkatan

pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting pada anak. Program ini memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Muara Hungi. Keberhasilan program tidak hanya terlihat dari aspek kesehatan fisik, tetapi juga dalam peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial yang berfokus pada kesehatan masyarakat. Hal ini pula yang menunjukkan potensi keberlanjutan program dalam jangka panjang, dengan masyarakat sebagai penggerak utama perubahan di Desa Muara Hungi.

How to Cite:

Rahima, A., An'anta, D. A. A., Setiawan, M. D., Fajriah, S., Sudrajat, P. Y., Mariyati, H., Rahmadi, Mahat, D. K., Sabrina, S. S. N., Putri, T. A., Lestari, C. A. (2025). Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Melalui Program Phbs, Pencegahan Penyakit dan Pemberian Nutrisi pada Anak Usia Dini di Desa Muara Hungi Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *Hayak Bamara: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 89-103. <https://doi.org/10.20527/hb.v3i1.429>



This is an open access article under the CC BY-SA license.

A. PENDAHULUAN

Desa Muara Hungi merupakan desa yang terletak di Pegunungan Meratus tepatnya di Kecamatan Batang Alai Timur, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan. Desa Muara Hungi memiliki empat dusun, yaitu Dusun Muara Hungi, Dusun Muara Indan, Dusun Maliringan, dan Dusun Pata yang memiliki kondisi sosial dan budaya yang masih sangat tradisional. Berdasarkan data BPS 2020 desa Muara Hungi berpenduduk sebanyak 510 jiwa. Sebagian besar penduduk Desa Muara Hungi bekerja sebagai petani. Para petani mulai bekerja sejak subuh hingga petang, menggarap ladang atau kebun yang menjadi sumber utama mata pencaharian. Selain bertani, kegiatan lain yang juga lazim dilakukan adalah menangkap ikan di sungai atau yang dalam istilah setempat disebut "*menyundak*". Aktivitas *menyundak* ini dilakukan hanya untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari, di mana ikan yang ditangkap digunakan untuk konsumsi rumah tangga.

Salah satu ciri utama kehidupan di desa ini adalah keterbatasan infrastruktur telekomunikasi, di mana sinyal belum mencapai wilayah desa, sehingga masyarakat tidak bisa mengandalkan teknologi modern seperti telepon seluler atau internet untuk berkomunikasi. Sebagai gantinya, kebiasaan sosial yang tumbuh di sana adalah berkumpul di depan warung pada pagi dan sore hari. Sebelum berangkat ke kebun, warga desa biasanya berkumpul sejenak untuk berbincang, bertukar informasi, dan bersosialisasi. Aktivitas serupa juga dilakukan sore hari setelah warga kembali dari kebun, sehingga interaksi sosial secara langsung masih sangat kuat dan menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

Sungai di Desa Muara Hungi sangat besar, jernih, dan beraliran deras karena merupakan aliran dari pegunungan yang sejuk, menjadikannya sumber kehidupan bagi warga. Meskipun sungai dan alam sekitar menjadi sumber daya penting bagi kehidupan masyarakat, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam menjaga kesehatan lingkungan dan individu. Aktivitas pekerjaan yang mengharuskan warga desa bekerja dari pagi hingga petang membuat warga sering kali mengabaikan aspek kebersihan lingkungan dan konsumsi rumah tangga. Sungai ini juga menjadi tempat bagi warga untuk mandi dan melakukan MCK (mandi, cuci, kakus), karena sebagian besar rumah di desa tersebut tidak memiliki kamar mandi sendiri. Lingkungan sekolah juga tidak luput dari permasalahan ini, dimana kebersihan di sekitar area sekolah masih kurang terjaga, sehingga anak-anak sering belajar dalam kondisi yang tidak sehat. Selain itu, belum ada program edukasi kebersihan yang secara khusus ditujukan untuk anak-anak sekolah, padahal anak-anak merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit akibat lingkungan yang kotor.

Tantangan lain yang dihadapi Desa Muara Hungi adalah kurangnya perhatian terhadap kebutuhan gizi yang seimbang, baik bagi orang dewasa maupun anak-anak. Pola makan sehari-hari warga desa cenderung terbatas pada apa yang tersedia di ladang atau hasil tangkapan dari sungai, yang kadang kala tidak mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Hal ini penting, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan sangat membutuhkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Untuk itu, sangat penting untuk meningkatkan perhatian pada aspek kesehatan di Desa Muara Hungi. Edukasi mengenai kebersihan, sanitasi, serta pentingnya gizi seimbang harus menjadi prioritas. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat memiliki peradaban yang maju dan bermoral dalam segala aspeknya. Moral mempunyai peran dan manfaat untuk menghaluskan perangai dan sifat manusia (Nata, 2018; Setyorini & Sukirno, 2019; Nabila, 2024). Dengan memperbaiki kesadaran terhadap kebersihan dan kesehatan, warga desa dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik, terhindar dari penyakit yang bisa dicegah, serta membangun masa depan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.

(Ashari, 2024), melalui program pengabdian "*Edukasi dan Giat Mengolah MPASI di Desa Mekar Baru*" membuktikan pentingnya MPASI dengan memilih bahan bergizi dan teknik pengolahan yang aman, yang berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang MPASI berdasarkan usia bayi dari 20% menjadi 100%. (Oematan et al., 2023), melalui program pengabdian "*Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Cegah Penyakit Infeksi Pada Anak*" melaporkan bahwa penyuluhan mengenai pola hidup bersih dan pencegahan penyakit cacangan meningkatkan pengetahuan 76% siswa. (Safitri et al., 2023), , melalui program pengabdian "*Menumbuhkan Kesadaran Pentingnya Lingkungan Hidup yang Bersih dan Sehat*" melakukan penyuluhan dan pendampingan di MTs dan MA Bahrul Ulum Jatisari, yang berhasil memotivasi siswa untuk menjaga kebersihan sekolah, tercermin dari peningkatan disiplin dalam menjalankan piket kelas dan mengurangi perilaku membuang sampah sembarangan.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) memiliki tujuan utama dalam bidang kesehatan, yaitu mencetak generasi penerus Desa Muara Hungi yang cerdas dan sehat. Program ini bertujuan untuk membangun pola pikir masyarakat mengenai pentingnya kesehatan sejak dini, terutama pada ibu hamil dan anak-anak. Dengan mendalami aspek gizi dan kesehatan, diharapkan masyarakat dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat, sehingga dapat menciptakan generasi penerus yang tidak hanya cerdas tetapi juga sehat, yang menjadi harapan utama untuk masa depan Desa Muara Hungi.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Muara Hungi, Kecamatan Batang Alai Timur, Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Program pengabdian di Desa Muara Hungi. Durasi pelaksanaan program adalah 60 hari, terhitung sejak tanggal 18 Juli sampai 13 September 2024. pelaksanaan program mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup empat metode utama: live-in, partisipatif, kultural, dan pemberdayaan masyarakat. Pertama, metode live-in yakni menetap di desa selama pelaksanaan pengabdian dan terlibat aktif pada kegiatan- masyarakat di luar program. Sehingga, masyarakat dapat memahami kondisi fisik, sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat secara mendalam. Interaksi langsung dengan warga sehari-hari memperkuat hubungan dan menciptakan rasa saling percaya, serta memberikan wawasan tentang tantangan kebersihan dan kesehatan yang dihadapi masyarakat sekaligus melihat potensi yang dapat dikembangkan dari permasalahan tersebut. Selanjutnya, pendekatan partisipatif dengan ikut terlibat dalam aktivitas sehari-hari masyarakat, seperti bertani dan menangkap ikan (*maliyu*), pendekatan ini menjadi sarana pendekatan dengan masyarakat sehingga memudahkan identifikasi masalah kesehatan dan sanitasi yang memerlukan perhatian.

Pendekatan kultural diterapkan dengan berpartisipasi dalam acara tradisional, seperti upacara *Aruh*, untuk menghargai nilai-nilai lokal dan memperkuat penerimaan masyarakat terhadap program. Dalam konteks ini, nilai-nilai kebersihan dan kesehatan diintegrasikan ke

dalam praktik adat. Pendekatan ini menciptakan jembatan antara edukasi kesehatan dan praktik-praktik adat, sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat. Pada tahap akhir, digunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat sebagai strategi utama untuk memberikan dampak jangka panjang. Dengan menggabungkan keempat pendekatan ini, program pengabdian tidak hanya menciptakan dampak jangka pendek, tetapi juga membangun hubungan yang kuat dan memberdayakan masyarakat untuk mencapai perubahan yang berkelanjutan, sekaligus meningkatkan kualitas hidup di Desa Muara Hungi.

Tabel 1. Logika intervensi

Masalah yang di intervensi: Kurangnya kesadaran akan kebersihan lingkungan, sanitasi yang memadai, serta kebutuhan gizi yang seimbang		
	Logika Intervensi	Indikator Objektif
Goals	Mencetak Generasi Muara Hungi yang Cerdas dan Sehat (CERHAT)	Adanya pembiasaan perilaku sehat dan sikap disiplin bagi para siswa Generasi penerus yang terbebas dari ancaman penyakit Pengimplementasian pola hidup sehat bagi masyarakat Desa Muara Hungi Terjadinya pengurangan angka stunting dan gizi kurang
Outcome	Generasi penerus yang independen terhadap kesehatan	Tumbuhnya kesadaran para siswa akan pentingnya kebersihan Adanya komitmen pihak sekolah dan puskesmas untuk memberantas penyakit umum yang terjadi pada anak-anak Kader kesehatan desa menjadi penggerak dalam pengimplementasian pola hidup sehat Tumbuhnya kesadaran akan pentingnya pemberian makanan yang bernutrisi lengkap pada balita
Output	penyediaan fasilitas kebersihan di sekolah Edukasi pentingnya penerapan gaya hidup sehat lingkungan sekolah Kader kesehatan desa memiliki keterampilan untuk memimpin dan meng- <i>influence</i> masyarakat desa untuk melakukan kegiatan senam Adanya upaya pencegahan penyakit yang dilakukan oleh pihak sekolah Masyarakat sadar akan pentingnya asupan bergizi untuk anak-anak selain ASI	Penyediaan alat kebersihan berupa rak sepatu, sapu, pel, bak sampah, sabun pel lantai Masyarakat Desa Batu Perahu memiliki kemampuan dalam memetik buah kopi yang benar tanpa merusak buah kopi yang belum matang Siswa mengimplementasikan piket Penerapan perilaku disiplin dengan melepas sepatu sebelum masuk kelas Penerapan perilaku disiplin dengan membuang sampah pada tempatnya Terlatihnya para kader kesehatan dalam skill senam Terlatihnya para kader memimpin senam Posyandu Terpengaruhnya kader kesehatan dari dusun lain untuk melakukan senam sehat mandiri setiap sore hari Minimal 50% siswa menerima pemberian obat cacing dan suntik rabies untuk para siswa Mengidentifikasi Bahan pangan lokal untuk pembuatan MPASI

Memperkenalkan MPASI pada Ibu hamil dan Anak anak

Mempraktekkan pengolahan MPASI pada Ibu Hamil, Orang Tua, dan Remaja Perempuan

Mempraktekkan pengolahan MPASI pada Ibu Hamil, Orang Tua, dan Remaja Perempuan

Mempengaruhi tenaga kesehatan Puskesmas Batu Tangga untuk membuat program pengolahan dan pembagian MPASI serentak untuk Kecamatan Batang Alai Timur

Logika intervensi pada tabel 1. dijabarkan dalam beberapa kegiatan yang diimplementasikan dari tahap pertama program pengabdian. Penjabarannya sebagai berikut:

Tabel 2. Sasaran program

Kegiatan	Sasaran Program		
	Jumlah	Usia (Tahun)	Jenis Kelompok
A. Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat			
Pengenalan Kebersihan Lingkungan Sekolah	57 Orang	6-13	Siswa SDN 1 Muara Hungi
Penyediaan Fasilitas Kebersihan Sekolah	57 Orang	6-13	Siswa SDN 1 Muara Hungi
Pelatihan Senam bagi Kader Kesehatan	10 Orang	17-30	Kader Kesehatan Muara Hungi
B. Pencegahan penyakit pada anak-anak			
Pemberian obat cacing dan suntik rabies	36 Orang	6-13	Siswa SDN 1 Muara Hungi
C. Workshop MPASI			
Diskusi kampung	25 Orang	18-48	Masyarakat Desa Muara Hungi
Diskusi dengan Tenaga Kesehatan Puskesmas Batu Tangga	10 Orang	20-40	Kader kesehatan desa dan Nakes Puskesmas Batu Tangga
Sosialisasi dan Praktek pembuatan MPASI	60 Orang	Semua usia	Perempuan Desa Muara Hungi

(Sumber: Rancangan tim pengabdian, 2024)

C. PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Program

a. Program pembiasaan hidup bersih dan sehat

Program Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku dan kebiasaan yang diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku dalam kesehatan baik individu maupun masyarakat, khususnya di kalangan siswa, agar bisa menerapkan pola hidup sehat. Program PHBS yang dilaksanakan terdiri dalam 3 kegiatan, yaitu:

1) *Pengenalan Kebersihan Lingkungan Sekolah*

Pengenalan kebersihan lingkungan ini diterapkan kepada siswa agar siswa lebih dapat menumbuhkan rasa kesadaran yang tinggi dalam menjaga kebersihan dan sikap disiplin oleh masing-masing siswa. Menerapkan kebersihan adalah bagian dari pembelajaran disiplin. Siswa belajar tanggung jawab dan kebiasaan baik yang akan bermanfaat di masa depan khususnya di lingkungan Muara Hungi. Edukasi ini berperan penting untuk menumbuhkan kesadaran para

siswa akan pentingnya kebersihan dan pencegahan penyakit di lingkungan sekolah.

Manfaat dari lingkungan yang bersih adalah mengurangi risiko penyakit. Dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, siswa bisa terhindar dari infeksi dan penyakit menular baik di lingkungan sekolah atau akan dapat membawa dampak ke lingkungan sekitarnya. Selain itu, lingkungan yang bersih dan rapi membantu siswa lebih fokus dan nyaman saat belajar. Sehingga, kebersihan menciptakan suasana yang lebih baik untuk berinteraksi dengan teman-teman. Lingkungan yang bersih membuat siswa merasa lebih nyaman dalam beraktivitas.



Gambar 1. Pembelajaran cara penerapan hidup bersih dan sehat
(Sumber: Rancangan tim pengabdian, 2024)

Dalam pengenalan kebersihan lingkungan, siswa diajarkan untuk menyadari betapa pentingnya kebersihan sehingga meningkatkan kesadaran akan lingkungan. Siswa belajar untuk peduli dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar. Dengan memperhatikan kebersihan, siswa tidak hanya menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain di sekitar.

2) Penyediaan Fasilitas Kebersihan Sekolah

Kegiatan penyediaan fasilitas kebersihan di sekolah dengan melibatkan siswa sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan rapi. Kegiatan penyediaan fasilitas kebersihan ini meliputi kegiatan yang melibatkan siswa dalam penyediaan fasilitas kebersihan di sekolah. Pertama-tama tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu berdiskusi dengan para guru untuk perizinan menggunakan meja dan kursi yang sudah tidak layak pakai untuk dirombak dan dijadikan rak sepatu, proses pembuatan rak sepatu dilakukan sehabis kegiatan sekolah selesai yang berlangsung pada tanggal 17 Agustus 2024. Setelah itu diberikan sosialisasi kepada siswa-siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan untuk melepas sepatu di luar kelas dan menempatkan sepatu pada rak sepatu sebagai bentuk belajar sikap disiplin dalam diri.

Rangkaian kegiatan yang kedua yaitu menyediakan pihak sekolah alat kebersihan untuk sehari-hari, dengan tujuan untuk menunjang kebersihan sekolah dan kelas serta mendorong siswa untuk turut aktif berpartisipasi dalam menjaga kebersihan kelas. Alat kebersihan yang disediakan antara lain sapu, pel, bak sampah, dan sabun pembersih lantai. Penyerahan alat kebersihan berlangsung pada tanggal 4 September 2024. Dalam menerapkan disiplin terhadap siswa, kegiatan ini juga melakukan pembuatan jadwal piket setiap kelas. Dari hasil kegiatan

yang dilakukan, siswa mampu mengimplementasikan piket, melakukan penerapan perilaku disiplin dengan melepas sepatu sebelum masuk kelas, hingga penerapan perilaku disiplin dengan membuang sampah pada tempatnya.

Tujuan dari pembuatan rak sepatu ini yaitu untuk mencegah ketidakrapihan di dalam kelas dan koridor dengan menyediakan tempat untuk menyimpan sepatu. Siswa terlibat dalam proses pembuatan rak, mulai dari perencanaan desain hingga pelaksanaan. Hal ini juga mengajarkan kerja sama dan tanggung jawab. Selain itu, penyediaan alat-alat kebersihan seperti sapu dan pel digunakan untuk menjaga kebersihan lantai serta sabun pel lantai diperlukan untuk menjaga kebersihan dan keharuman ruang kelas. Bak sampah juga disediakan di tempat-tempat strategis untuk memudahkan siswa membuang sampah.

Setiap kelas memiliki jadwal piket yang mencakup tugas membersihkan ruang kelas, mengatur rak sepatu, dan memastikan area sekolah tetap bersih. Dengan adanya jadwal piket yang diberikan, maka siswa bertanggung jawab untuk menjalankan tugas piket sesuai jadwal yang telah ditentukan. Hasil dan dampak dari adanya kegiatan ini yaitu siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kegiatan ini membantu siswa membentuk kebiasaan disiplin yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan rasa kebersamaan dan kerjasama antar siswa serta meningkatkan rasa kebersamaan dan kerjasama antar siswa.

3) *Pelatihan Senam bagi Kader Kesehatan*

Pelatihan senam merupakan rangkaian PHBS dalam lingkup masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan Desa Muara Hungi dalam mempromosikan hidup sehat di komunitas, serta memberikan contoh yang baik melalui kegiatan fisik. Pelatihan senam dibimbing oleh beberapa anggota pengabdian dengan belajar melalui video-video di internet, kemudian pelatihan senam dilakukan setiap sore hingga para kader bisa mengingat gerakan dan senam secara mandiri tanpa bimbingan. Praktik pelatihan senam setiap sore ini dilakukan dengan menyenangkan dan dapat diikuti oleh semua masyarakat baik anak, remaja, hingga dewasa. Setelah pelatihan, kader kesehatan dapat mengorganisir kegiatan senam untuk penunjang kegiatan posyandu yang dilakukan setiap bulan, sebelum posyandu dimulai para kader desa Muara Hungi mengajak warga untuk senam bersama. Adanya pelatihan senam ini agar kader kesehatan dapat menghibahkan dan mengajak warga untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik sebagai rangka menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Output dari program ini adalah kader kesehatan desa memiliki keterampilan untuk memimpin dan menginfluence masyarakat desa untuk melakukan kegiatan senam sehat. Pelatihan senam sehat bagi anak-anak di kampung berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari anak-anak serta orang tua. Anak-anak terlihat antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan senam. Orang tua juga merasa senang karena anak-anak mendapatkan aktivitas yang bermanfaat. Kegiatan senam sehat merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, gerakan diiringi musik sehingga anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya, gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi dan dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar anak, sebagaimana dikemukakan oleh ([Ningsih et al., 2022](#)) bahwa senam sehat merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Senam sehat merupakan jenis olahraga yang diiringi dengan irama musik, mudah untuk dilaksanakan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani.

Dengan implementasi pemberian pelatihan program senam rutin dan menerapkan pola hidup sehat kepada kader kesehatan Desa Muara Hungi, para kader kesehatan tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga menjadi contoh teladan bagi masyarakat. Hal ini

dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan mendorong lebih banyak orang untuk menerapkan gaya hidup sehat.



Gambar 2. Pelatihan senam
(Sumber: Rancangan tim pengabdian, 2024)

b. Pencegahan penyakit menular pada anak-anak

Anak-anak di Desa Muara Hungi terkhusus pada jenjang SD sangat menyukai bermain di alam, seperti bermain tanah, mandi di sungai, membantu orang tua ke kebun dan sebagainya. Hal tersebut rutin dilakukan setiap pulang sekolah hingga menjelang sore. Namun, yang menjadi permasalahan anak-anak tidak memperhatikan kebersihan tangan ketika ingin makan. Sehingga, resiko terpapar penyakit cacingan sangat tinggi. Selain itu, masyarakat juga hidup berdampingan dengan anjing sebagai hewan peliharaan sekaligus penjaga, meskipun terkesan jinak namun, tidak menutup kemungkinan terdapat resiko tergigit. Terlebih kondisi di kawasan pegunungan terdapat banyak hama kebun sejenis monyet tetapi berukuran lebih besar atau biasa disebut *bangkui*. Berdasarkan kondisi lingkungan tersebut resiko terkena rabies akibat gigitan hewan tidak bisa diabaikan, sehingga perlu upaya pencegahan penyakit pada anak-anak usia dini.



Gambar 3. Penyuntikan vaksin rabies
(Sumber: Rancangan tim pengabdi, 2024)

Dalam hal ini tim Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melaksanakan kegiatan pemberian obat cacing dan suntik vaksin rabies pada murid SDN 1 Muara Hungi, kegiatan ini melibatkan seluruh pihak sekolah SDN 1 Muara Hungi serta Puskesmas Batu Tangga. Pada tahapannya pemberian obat cacing diberikan setiap satu bulan sekali dan penyuntikan vaksin hanya diberikan satu kali pada anak kelas 1 sampai 4 SD. Adapun jumlah siswa yang menerima obat cacing dan vaksinasi yaitu 36 siswa.

c. Workshop MPASI

1) Diskusi Kampung

Pra kegiatan tentang makanan pendamping ASI (MPASI) di desa Muara Hungi dilakukan melalui diskusi dengan kader kesehatan balita dan masyarakat setempat. Dalam diskusi ini diajak untuk berbagi pengetahuan mengenai MPASI, termasuk manfaat dan pentingnya dalam perkembangan anak. Pertanyaan dan pembahasan diajukan untuk mengeksplorasi pemahaman para kader tentang isi dan komposisi MPASI yang baik, tanaman lokal yang mengandung gizi serta cara pembuatan yang sederhana namun bergizi.

Diskusi ini dilakukan dengan tujuan merancang rencana kegiatan edukasi MPASI yang efektif agar dapat berjalan lancar dan mencapai hasil yang diinginkan. Selama diskusi dilakukan untuk merancang strategi yang tepat, mulai dari pemilihan waktu dan tempat yang ideal untuk pelaksanaan kegiatan, hingga materi edukasi yang akan disampaikan.

Saat diskusi berbagi ide tentang metode penyampaian informasi yang menarik, seperti penggunaan demonstrasi memasak, pembagian resep sederhana, serta pemanfaatan alat bantu visual dengan menggunakan karton yang ditempel dan dihiasi agar menarik perhatian. Selain itu, diskusi ini juga melibatkan kader posyandu untuk berpartisipasi agar para kader dapat menerapkan ilmu ini dan membagikannya dengan para orang tua di desa.

Untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi ini berjalan lancar, peserta juga mendiskusikan cara mengukur efektivitas kegiatan, seperti melalui umpan balik peserta setelah sesi edukasi. Dengan kolaborasi yang baik dan perencanaan yang matang, diharapkan kegiatan edukasi MPASI di Desa Muara Hungi dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menyiapkan MPASI yang sehat dan bergizi untuk anak-anak.

2) Diskusi dengan Pihak Puskesmas Batu Tangga

Sebagai langkah awal sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi MPASI di Desa Muara Hungi, mengadakan konsultasi dengan Puskesmas Batu Tangga. Konsultasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa materi yang akan disampaikan nantinya benar-benar relevan dengan kebutuhan masyarakat desa dan sesuai dengan pedoman kesehatan nasional. Puskesmas Batu

Tangga, sebagai fasilitas kesehatan terdekat yang memahami kondisi lokal, memberikan masukan mendalam mengenai kandungan gizi yang diperlukan dalam MPASI. Pihak puskesmas menekankan pentingnya asupan makanan yang seimbang dan bervariasi, yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan balita.

Selain itu, konsultasi ini juga membahas cara memasak MPASI yang benar agar nutrisi dalam bahan makanan tetap terjaga. Puskesmas memberikan panduan langkah demi langkah, mulai dari pemilihan bahan hingga teknik memasak yang tidak menghilangkan nutrisi penting. Pihak puskesmas juga menyoroti pentingnya kebersihan dalam pengolahan makanan, mengingat banyak warga desa yang masih menggunakan air sungai untuk kebutuhan sehari-hari, termasuk memasak.

Dengan adanya konsultasi ini, diharapkan penyampaian kepada para kader kesehatan desa dan ibu-ibu yang akan mengikuti kegiatan MPASI memiliki pengetahuan yang cukup, tidak hanya tentang bahan makanan apa yang baik untuk anak-anak, tetapi juga bagaimana cara menyajikannya dengan aman dan bergizi. Hal ini penting mengingat banyak anak di Desa Muara Hungi yang masih kurang asupan gizi, sehingga program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan anak-anak secara keseluruhan dan mengurangi risiko stunting serta masalah gizi lainnya.

Setelah melakukan konsultasi dengan Puskesmas Batu Tangga, langkah berikutnya dalam persiapan kegiatan MPASI di Desa Muara Hungi adalah mengidentifikasi bahan-bahan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber nutrisi untuk MPASI. Mengingat mayoritas penduduk desa bekerja sebagai petani banyak bahan pangan yang sebenarnya tersedia di sekitar, namun sering kali belum dimanfaatkan secara optimal untuk keperluan MPASI.

Dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal ini, masyarakat Desa Muara Hungi tidak hanya bisa menyediakan MPASI yang bergizi bagi anak-anak, tetapi juga menghemat biaya karena tidak perlu bergantung pada bahan-bahan yang sulit diakses atau mahal. Selain itu, pemanfaatan bahan lokal juga mendukung keberlanjutan program MPASI di desa karena bahan-bahan tersebut tersedia sepanjang tahun. Identifikasi ini menjadi kunci agar kegiatan MPASI dapat berlangsung secara efektif dan memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan anak-anak di desa.

3) *Workshop MPASI*

Pelaksanaan kegiatan workshop makanan pengganti ASI (MPASI) untuk bayi dan balita usia 6-24 bulan berlangsung dengan fokus pada peningkatan pemahaman ibu dan pengasuh mengenai pentingnya pemberian MPASI yang tepat untuk pertumbuhan bayi. Kegiatan ini diawali dengan paparan mengenai pentingnya ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, serta peran krusial MPASI sebagai pendamping ASI setelah usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang semakin meningkat. Para peserta diberikan informasi mengenai kandungan gizi yang harus ada dalam MPASI, termasuk karbohidrat, protein, serat, dan lemak yang dibutuhkan bayi untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Selain itu, workshop ini juga menekankan pentingnya asupan gizi seimbang guna mencegah terjadinya stunting, dengan memperkenalkan sumber-sumber karbohidrat seperti nasi atau kentang, protein hewani maupun nabati, serat dari sayur dan buah, serta lemak sehat dari minyak nabati atau kacang-kacangan. Para peserta tidak hanya menerima teori, tetapi juga diajak berdiskusi dan diberikan contoh menu MPASI yang praktis dan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi.



Gambar 4. Pemaparan materi MPASI
(Sumber: Rancangan tim pengabdian, 2024)

Setelah sesi paparan, tim pengabdian melanjutkan kegiatan dengan praktek memasak MPASI di depan para hadirin. Tim pengabdian mengajarkan langkah demi langkah cara memasak MPASI yang sehat dan bergizi, dimulai dari pemilihan bahan, proses persiapan, hingga teknik memasak yang tepat. Selama praktek, tim pengabdian juga menjelaskan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memasak setiap jenis makanan agar kandungan gizinya tetap terjaga. Salah satu hal penting yang tim pengabdian ajarkan adalah cara menyaring atau menghaluskan makanan untuk mendapatkan tekstur yang sesuai bagi bayi usia 6 bulan ke atas. Tekstur makanan yang lembut sangat penting pada tahap awal MPASI agar bayi bisa menelan dengan mudah dan mencerna makanan dengan baik.

Setelah masakan selesai, tim pengabdian membagikan hasil MPASI yang telah dibuat kepada para ibu untuk diberikan kepada bayi masing-masing, masing yang hadir. Ini dilakukan agar para ibu bisa langsung melihat bagaimana reaksi bayi terhadap makanan yang baru dimasak, sekaligus sebagai contoh nyata bagaimana MPASI dapat disajikan dengan benar. Respon positif dari para ibu dan bayi membuat kegiatan ini lebih interaktif dan bermanfaat, serta memberikan kepercayaan diri kepada para peserta untuk mempraktikkan sendiri di rumah.



Gambar 5. Pemberian hasilpraktek MPASI pada balita
(Sumber: Rancangan tim pengabdi, 2024)

2. Capaian Program

Berikut penjabaran analisis capaian program pengabdian yang dilaksanakan:

Tabel 3. Capaian program

	<i>Capaian Program</i>	<i>Indikator Objektif</i>
Program	Penyediaan rak sepatu dan alat kebersihan di sekolah	Terlaksananya penyediaan fasilitas rak Sepatu dan alat kebersihan di sekolah
	Pembuatan jadwal piket di sekolah setiap hari	Terlaksananya pembentukan dan penerapan jadwal piket setiap kelas
	Pelatihan senam untuk para kader kesehatan	Terlaksananya pelatihan senam kepada 15 orang kader Kesehatan di desa untuk memelopori hidup sehat dalam aktifitas fisik
	Penyuntikan vaksin rabies untuk siswa SD	Terlaksananya penyuntikan vaksin rabies yang diberikan pada 28 siswa kelas 1-4 SD
	Pemberian obat cacing pada siswa SD secara rutin setiap bulan	Terlaksananya pemberian obat cacing kepada 28 siswa kelas 1-4 selama 2 kali saat pengabdian berlangsung
	Diskusi Kampung	Terlaksana diskusi kampung melibatkan 42 warga dan 15 kader kesehatan desa dengan cara diskusi santai guna mengetahui seberapa pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap asupan MPASI bagi bayi & balita
	Konsultasi Puskesmas Batu Tangga	Terlaksana kegiatan diskusi dan konsultasi bersama 4 orang tenaga kesehatan mengenai materi workshop MPASI di desa Muara Hungi.

	Workshop MPASI	Terlaksana kegiatan penyampaian materi MPASI yang ditujukan kepada 16 orang tua, 4 ibu hamil, dan 22 remaja sebagai pengetahuan, dengan sistem diskusi	
	Pelatihan pembuatan MPASI	Terlaksana kegiatan praktik pembuatan MPASI untuk bayi dan balita yang dihadiri 42 orang, dan hasil dari praktik tersebut di bagikan sebagai contoh dari ketertarikan bayi dan balita atas makanan yang diolah	
Output	Menyediakan rak Sepatu disekolah	Adanya interaksi pendekatan siswa-siswi dengan tim pengabdian dalam penyediaan rak Sepatu Timbulnya kesadaran siswa -siswi dalam menjaga kebersihan dengan melepas alas kaki sebelum masuk kelas Timbulnya keinginan dalam diri siswa-siswi agar lingkungan kelas sehat, dengan cara menegur para teman yang lupa melepas alas kaki ketika hendak masuk kelas	
	Penyediaan fasilitas basic kebersihan disekolah	Adanya kesadaran siswa-siswi dengan tersedianya fasilitas yang dapat digunakan untuk menjaga lingkungan lebih bersih lagi Timbulnya perilaku disiplin dengan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan Tersedianya fasilitas kebersihan membuat warga sekolah maupun masyarakat lebih rajin dalam menjaga lingkungan agar tetap bersih	
	Pelatihan senam untuk kader kesehatan desa	Adanya pengimplementasian setiap kader di dusun Muara Hungi mengadakan senam setiap sore Timbulnya rasa kekeluargaan yang lebih erat lagi antara warga dusun 1 dengan dusun lain dikarenakan pelaksanaan senam yang dilakukan para kader Timbulnya rutinitas senam sehat untuk seluruh Masyarakat sebelum dilaksanakannya posyandu rutin	
	Meningkatkan cakupan vaksinasi dan pemberian obat hingga 90%	Menurunkan tingkat infeksi virus rabies dan cacingan hingga 70% di kalangan siswa SD	
	Terlaksana Kegiatan Penjelasan dan praktik MPASI desa muara hungi	Adanya interaksi langsung dengan masyarakat desa untuk diskusi MPASI Adanya bantuan kader kesehatan untuk menyampaikan pada masyarakat mengenai kegiatan MPASI Timbulnya ketertarikan masyarakat desa mengenai pengetahuan MPASI	
	Konsultasi Puskesmas	Adanya diskusi dan konsultasi dengan tenaga kesehatan Batu Tangga mengenai kegiatan MPASI Adanya konsultasi mengenai materi, bahan-bahan dan cara memasak untuk kegiatan MPASI	
	Sosialisasi MPASI	Adanya kegiatan penjelasan materi pentingnya ASI, makanan pendamping asi, dan cara pembuatannya.	
	Pelatihan pembuatan MPASI	Adanya praktik pembuatan MPASI Adanya penjelasan mengenai bahan-bahan yang dapat digunakan untuk MPASI	
Outcome	Generasi penerus yang independen terhadap kesehatan	Warga sekolah yang meliputi siswa-siswi maupun para guru tidak lagi acuh tak acuh dalam menjaga lingkungan sekolah yang bersih	

		Terbentuknya semangat dan keinginan para kader maupun masyarakatnya dalam menjalankan kegiatan baru
		Adanya komitmen pihak sekolah dan puskesmas untuk mengurangi penyebaran penyakit umum yang terjadi pada anak-anak
		Masyarakat desa mengerti seberapa pentingnya ASI dan MPASI bagi anak-anak
		Masyarakat desa mengerti cara pembuatan MPASI sesuai standar
Goal	Mencetak Generasi Muara Hungi yang Cerdas dan Sehat (CERHAT)	Meningkatnya kesadaran warga sekolah bahwa kebersihan di lingkungan sekolah sangat berpengaruh dalam proses mengajar Dengan adanya kegiatan senam sehat selain membuat para warga lebih akrab juga menambah keinginan bahwa hidup sehat bisa dilakukan dengan berbagai cara Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan pencegahan penyakit sejak dini Adanya peningkatan kesadaran mengenai pemberian asupan bergizi serta perubahan bentuk konsumsi untuk anak-anak

D. KESIMPULAN

Output dari program pengabdian ini adalah: 1) Tersedianya rak Sepatu disekolah; 2) Penyediaan fasilitas basic kebersihan di sekolah; 3) Pembuatan sistem jadwal piket setiap hari 4) Pelatihan senam. Pada program pencegahan penyakit menular: 1) Peningkatan cakupan vaksin rabies dan pemberian obat cacing hingga 90% dan pada program workshop MPASI adalah 1) Terlaksananya Kegiatan Penjelasan dan Praktik MPASI Desa Muara Hungi 2) Konsultasi bersama Tenaga Kesehatan di Puskesmas Batu Tangga untuk materi penyampaian MPASI 3) Terlaksananya kegiatan Wrkshop MPASI. Hasil dari kuliah kerja nyata di Desa Muara Hungi berhasil menciptakan perubahan signifikan dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Program ini mencakup penyediaan fasilitas kebersihan di sekolah, pembentukan sistem piket harian, pelatihan senam bagi kader kesehatan, cakupan vaksin rabies, pemberian obat cacing, serta pelaksanaan workshop MPASI. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat, terutama generasi muda, menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kesadaran mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dan pencegahan penyakit semakin meningkat di kalangan masyarakat. Keberhasilan program ini didukung oleh kolaborasi dengan berbagai pihak terkait dan partisipasi aktif masyarakat, yang turut berperan dalam memperbesar peluang keberhasilan dan keberlanjutan program. Hambatan seperti keterbatasan dana serta kurangnya tenaga dengan latar belakang kesehatan menjadi rekomendasi penting bagi pelaksanaan program serupa di masa depan, sehingga hasil yang dicapai dapat lebih optimal dan mendalam.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh penghargaan, tim pengabdian ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam keberhasilan kegiatan ini. Program Studi Sosiologi FISIP ULM, Aparat Desa Muara Hungi, dan Puskesmas Batu Tangga telah memberikan dukungan yang luar biasa. Terima kasih juga kepada Masyarakat Desa Muara Hungi yang telah menerima dan ikut serta dalam setiap kegiatan tim pengabdian. Semoga dengan terbitnya jurnal ini dapat berkontribusi ini pada bidang ilmu pengetahuan.

REFERENSI

- Ashari, A. M. (2024). Edukasi dan Giat Mengolah MPASI di Desa Mekar Baru. *Sasambo*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i2.1945>
- Ningsih, R. W., Farida, N., & Shalihat, H. M. (2022). Pemantauan Perkembangan Fisik Motorik Anak Prasekolah Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria Di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. *Abdimas Mutiara*, 3(2). <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/3122>
- Oematan, G., Ndoen, H., Haba Bunga, E., Maku, G., Liufeto, M., Missa, Y., & Nabuasa, C. (2023). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Cegah Penyakit Infeksi Pada Anak. *Bakti Cendana*, 6(2), 148–154. <https://doi.org/10.32938/bc.6.2.2023.148-154>
- Safitri, R. R., Winda, Alfandi, J. M., Ambarawati, M., Astuti, E. S., & Aris, T. M. (2023). Menumbuhkan Kesadaran Pentingnya Lingkungan Hidup yang Bersih dan Sehat. *Anfatama : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/Anfatama/article/view/505>