



PROSIDING

SENDIMAS 2020

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

“Peran Perguruan Tinggi dalam Transformasi, Adaptasi, dan Metamorfosis Pengabdian pada Masyarakat di Era New Normal”

Vol. 5 No. 1 Tahun 2020
p-ISSN: 2541-559X
e-ISSN: 2541-3805

Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 17 September 2020

Co-Host





PROSIDING SENDIMAS 2020

(SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

***“Peran Perguruan Tinggi dalam Transformasi, Adaptasi, dan
Metamorfosis Pengabdian pada Masyarakat di Era New Normal”***

Diselenggarakan di Yogyakarta pada 17 September 2020

PROSIDING SENDIMAS 2020

Komite Program:

Dr. Rogatianus Maryatmo, MA.
Clara Hetty Primasari, ST., M.Cs.
Drs. Alponsus Wibowo Nugroho Jati, MS.
Dr. Amos Setiadi, ST., MT.
Aloysius Bagas Pradipta Irianto, S.Kom.,M.Eng
Gabriella Hanny Kusuma, SE., M. Sc

Editor:

Prof. Ir. Suyoto, M.Sc., Ph.D.
Drs. Alponsus Wibowo Nugroho Jati, MS.
Elisabeth Tatia Pramajati, S.E.,MBA.
Meilani Kartikasari D, S.E.

Komite Pelaksana:

Prof. Ir. Suyoto, M.Sc., Ph.D (UAIY, Yogyakarta)
Prof. Dr. Kris Herawan Timotius (UKRIDA, Jakarta)
Dr.-Ing. Wiyatiningsih, S.T., M.T. (UKDW, Yogyakarta)
Dr. Teresa Liliana Wargasetia, S.Si., M.Kes., PA(K) (Universitas Kristen Maranatha, Bandung)
Dr. Berta Berti Retnawati, MSi (Universitas Katholik Soegijapranata, Semarang)

Kata Pengantar

Puji dan syukur kepada Tuhan karena atas berkat dan rahmat Nya, Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat (SENDIMAS) tahun 2020 dapat terlaksana dengan baik. SENDIMAS digagas oleh lima perguruan tinggi di Indonesia yaitu Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Universitas Kristen Duta Wacana, Universitas Kristen Maranatha, Universitas Kristen Krida Wacana, dan Universitas Katolik Soegijapranata untuk mewadahi publikasi hasil-hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan. SENDIMAS diselenggarakan secara estafet di lima perguruan tinggi, dan tahun 2020 ini Universitas Atma Jaya Yogyakarta menjadi tuan rumah SENDIMAS 2020.

SENDIMAS adalah kegiatan yang dapat menjadi sarana desiminasi pengabdian dari seluruh civitas akademika berbagai disiplin ilmu tentang berbagai macam inovasi dan solusi-solusi dalam berbagai persoalan dalam masyarakat. SENDIMAS 2020 diharapkan agar dapat menginspirasi dan bermanfaat bagi masyarakat secara luas. Kegiatan Hal ini tercermin dalam tema kali ini, yaitu “Peran Perguruan Tinggi dalam Transformasi, Adaptasi dan Metamorfosis Pengabdian pada Masyarakat di Era New Normal”. SENDIMAS 2020 diikuti oleh 116 presenter yang telah melalui tahap review dan dinyatakan lolos untuk diseminarkan. Diselenggarakan secara daring melalui media Zoom dan diikuti oleh 130 peserta. Presenter kali ini berasal dari STIK Sint Carolus, Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Universitas Brawijaya, Universitas Katolik Soegijapranata, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Universitas Kristen Duta Wacana, Universitas Kristen Krida Wacana, Universitas Kristen Maranatha, Universitas Kristen Satya Wacana, dan Universitas Lampung.

Selanjutnya kami ucapkan terima kasih kepada Narasumber, para presenter, dan para peserta yang telah berkenan untuk turut serta mensukseskan SENDIMAS 2020. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Panitia Penyelenggara yang telah bekerja dengan sebaik mungkin agar Webminar SENDIMAS 2020 dapat dilaksanakan dengan baik.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih dan selamat pada semua pihak yang berpartisipasi dalam SENDIMAS 2020, Salam sejahtera dan salam sehat.

Yogyakarta, 01 Oktober 2020



Prof. Ir. Suyoto., M.Sc., Ph.D

Ketua LPPM Universitas Atma Jaya Yogyakarta

DAFTAR ISI

1	Penataan Kawasan Wisata Pucunggrowong Desa Karangtengah Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul	halaman1 - 4
2	Penataan Kawasan Wisata Embung Pule Desa Caturharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul	halaman 5 - 7
3	Pembekalan Kewirausahaan “Digital Marketing” Bagi Siswa-Siswi Kelas XII MIPA dan IPS di SMAK 2 BPK PENABUR JAKARTA	halaman 8 - 11
4	Implementasi Nilai Kepedulian Melalui Pameran Virtual Untuk Penanggulangan Wabah Pandemi C-19 di Era New Normal	halaman 12 - 17
5	Pelatihan Pengolahan Ketela Menjadi Produk Bernilai Ekonomi Kepada Pegawai Cleaning Service di Universitas Katolik Soegijapranata	halaman 18 - 21
6	Adaptasi Pendampingan Teknik Membuat Media Alternatif Baru di Era New Normal	halaman 22 - 26
7	Peningkatan Profesionalitas Literasi Digital Guru Penabur Memasuki Era Industri 4.0	halaman 27 - 31
8	Penyuluhan dan Desain Alat Bantu di UKM Tahu Semanan di masa New Normal	halaman 32 - 35
9	Pelatihan Pembuatan Antiseptik Herbal untuk Ibu-ibu PKK di Tanjung Duren Selatan	halaman 36 - 39
10	Pandemi Covid-19 dan Pasca Pandemi dalam Pendidikan	halaman 40 - 42
11	Pemberdayaan Kader Paliatif Dalam Pelayanan Kesehatan Kanker Melalui Pelatihan Dan Pendampingan	halaman 43 - 46
12	Pembentukan dan Pembinaan Paguyuban Orangtua Peduli Stunting di Dusun Wonoroto, Gadingsari, Sanden, Bantul	halaman 47 - 50
13	Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Masyarakat Desa Munggur Wetan, Sidorejo, Ponjong, Gunung Kidul, Yogyakarta	halaman 51 - 54
14	Pembuatan Materi Pembelajaran Kewarganegaraan untuk Siswa SD Padukuhan Ngaran 2, Kulonprogo	halaman 55 - 57
15	Pembuatan Materi Penyuluhan Pemasaran Online untuk Masyarakat Padukuhan Payak, Gunungkidul	halaman 58 - 60
16	Pembuatan Materi Buku Ajar Taman Kanak-Kanak Pedukuhan Munggur Wetan, Gunung Kidul dan Pedukuhan Puyang, Kulon Progo	halaman 61-63
17	Pelatihan Fermentasi Yoghurt dari Susu Kambing Etawa	halaman 64 - 67
18	Pembuatan Pedoman Tanggap Bencana Bagi Warga Padukuhan Surubendo	halaman 68 - 71
19	Pengenalan Konsep Bangunan Tahan Gempa Melalui Kompetisi Rancang Bangun Menara Air Tahan Gempa	halaman 72 - 76
20	Pendampingan Penyusunan Kurikulum TIK di SMA Budya Wacana	halaman 77 - 81

- 21 Pelatihan Pembuatan Dendeng Ikan Belanak (Mulletts) Di Dusun halaman 82 - 85
Lempung Pucung, Desa Ujung Alang, Kecamatan Kampung Laut,
Cilacap - Jawa Tengah.
- 22 Bimbingan Matematika dengan bantuan teknologi informasi pada halaman 86 - 89
anak anak SD dengan Lembaga mika asih Bandung
- 23 Peningkatan daya saing di era normal baru bagi pengusaha mi di halaman 90 - 93
Kelurahan Kemayoran, Kecamatan Krembangan, Kota Surabaya,
Provinsi Jawa Timur
- 24 Peningkatan kualitas, inovasi, dan pemasaran produk bagi halaman 94 - 97
pengusaha industri kecil menengah di Kabupaten Pamekasan,
Provinsi Jawa Timur
- 25 Perwujudan Service Excellence Dengan Pendekatan Perilaku halaman 98 - 101
Konsumen Indonesia Pada Perusahaan Mitra Fakultas Bisnis
Unika Widya Mandala Surabaya
- 26 Podcast Sebagai Media Informasi Pangan halaman 102 - 105
- 27 Pendampingan Penyusunan Master Plan Kawasan Wisata Bukit halaman 106 - 109
Tompok, Srimulyo, Piyungan, Bantul
- 28 Efektivitas Pelatihan “Strategi Lolos Wawancara Kerja Behavioral halaman 110 - 113
Event Interview” Pada Mahasiswa
- 29 Implementasi UAV 3D Mapping untuk Rekonstruksi Pasca halaman 114 - 117
Bencana Cagar Budaya Vihara Satya Budhi di Bandung
- 30 Proses Instalasi, Desain Tata Letak Dan Sistem Informasi halaman 118 - 122
Kuntansi Untuk Usaha Air Minum Di Badan Usaha Milik Desa
(Bumdes) Kertajaya, Cianjur
- 31 Perancangan Perahu Tenaga Surya untuk Wisata Perahu di Waduk halaman 123 - 127
Jatibarang
- 32 Pelatihan Pembuatan Clay Stamp untuk Clay Stamping Bagi Guru halaman 128 - 131
dan Siswa SMPK Trimulia HITS secara luring maupun daring
- 33 Pelatihan Membuat Kalung Etnik yang berkualitas sebagai ide halaman 132 - 134
bisnis di GKI jalan Guntur 13 Bandung
- 34 Workshop Pembuatan Wayang 2D Bagi Guru Sekolah Minggu halaman 135 - 138
Gereja Kristen Pasundan
- 35 Pelatihan Penyusunan Laporan Keuangan Pura “Widya Dharma”, halaman 139 - 142
Dero, Wedomartani, Ngemplak, Sleman Berdasarkan PSAK 45
- 36 Pelatihan Aplikasi Inventory Management System Berbasis halaman 143 - 145
Sistem Operasi Android pada E-Commerce
- 37 Village Branding: Pembuatan Master Plan Ikonisasi Dan Brand halaman 146 - 149
Pariwisata Di Desa Wisata Tinalah
- 38 Penyusunan Masterplan Bendung Tegal,Desa Kebon Agung, halaman 150 - 154
Imogiri, Bantul: Salah Satu Bentuk Pendampingan Desa Wisata
- 39 Strategi Pengembangan Desa Tertinggal Dengan Kegiatan halaman 155 -160
Abdimas Berkelanjutan Di Desa Curah Cottok, Kec. Kapongan.,
Kab. Situbondo, Jawa Timur
- 40 Ukrida Mengajar dalam Rangka Menyukkseskan Jam Belajar halaman 161 - 163
Malam (JBM) di Kelurahan Tanjung Duren Utara Jakarta Barat

41	Pendampingan Peningkatan Kualitas Produk Olahan Pangan Kelompok Wanita Tani Ngupoyo Boga	halaman 164 - 166
42	PKM Psikoedukasi Membangun Komunikasi Positif Di Tengah Keluarga Pada Masa Pandemi	halaman 167 - 171
43	Pembangunan Website Dusun Srumbung Gunung dan Pelatihan Administrator Website: Solusi Promosi Era Kenormalan Baru	halaman 172 - 176
44	Diseminasi Sistem Pemetaan Lahan Pertanian pada Kelompok Tani di BPP Pandak, Bantul	halaman 177 - 181
45	Pendidikan kesehatan berbasis Self-care untuk pasien Diabetes	halaman 182 - 185
46	Peningkatan Kapasitas Masyarakat dalam Bercocok Tanam dengan Hidroponik Sistem Sumbu (Wick System) di Dusun Kalibondol Sentolo	halaman 186 - 190
47	Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Google Meet dalam Pelaksanaan Doa Rosario Online	halaman 191 - 195
48	Rancangan Studi Kelayakan Bisnis dan Training Siklus Akuntansi BUMDes Rancabango, Garut	halaman 196 - 199
49	Menilik Potensi Pasar Kaponan sebagai Pasar Wisata	halaman 200 - 204
50	Perguruan Tinggi Sebagai “Creative Hub”: Model Dan Praktik Dalam Proses Pewarisan Kreatif	halaman 205 - 207
51	Masa New Normal: Wisata Perahu di Waduk Jatibarang Kandri Kota Semarang	halaman 208 - 212
52	Pelatihan Menulis Opini secara Online bagi Umat Katolik Indonesia dalam rangka Hari Komunikasi Sosial se-Dunia ke-54	halaman 213 - 216
53	Penerapan Teknologi Melalui Video Edukasi Pembuatan Lubang Biopori Jumbo di Kelurahan Pandeyan Yogyakarta	halaman 217 - 220
54	Pengelolaan Risiko Bisnis bagi Wirausaha Muda	halaman 221 - 223
55	Perencanaan Bendung Danau Asem Besar Desa Asem Besar, Kecamatan Manis Mata Kabupaten Ketapang, Propinsi Kalimantan Barat	halaman 224 - 227
56	Pendeteksian Sisa Kekuatan Kayu Rumah Penduduk Desa Sibanggor Julu, Puncak Sorik Marapi, Sumatera Utara	halaman 228 - 231
57	LOKATINA 2019: Mengasah Kepekaan Terhadap Keanekaragaman Hayati Nusantara dan Meningkatkan Motivasi Menulis Ilmiah bagi Siswa SMA/SMK/ sederajat	halaman 232 - 238
58	Biocharity: Bioteknologi UKDW Berbagi di Masa Pandemi	halaman 239 - 242
59	EDUKASI PENCEGAHAN DBD MELALUI PELATIHAN SISMANTIK DI SDS TARUNA BANGSA SENTRA TAHU SEMANAN	halaman 243 - 245
60	Sosialisasi dan Penerapan PHBS untuk Pencegahan Covid-19 dengan Rajin Mencuci Tangan di Dukuh Karang Wetan, Desa Salamrejo, Kecamatan Sentolo	halaman 246 - 248
61	Pembekalan Teknologi AI melalui Metode Demonstrasi dan Eksperimen secara Daring bagi siswa SMA “X” di kota Bandung	halaman 249 - 252

62	PKM Penguatan Manajemen & Pengurusan Ijin Usaha Kelompok Salak Olahan Sorowangsan Girikerto Turi Sleman DIY	halaman 253 - 256
63	Pengaplikasian Sistem Warta Gereja, Bank Sampah dan Data Umat di Paroki Santa Maria Assumpta Klaten	halaman 257 - 260
64	Upaya Mewujudkan Peradilan Yang Inklusif Bagi Penyandang Disabilitas	halaman 261 - 264
65	Pengembangan Masyarakat yang Mandiri Berkelanjutan melalui Budidaya dan Olahan Jamur Di Dusun Demangan Argodadi Sedayu Bantul	halaman 265 - 267
66	Pelatihan Pengolahan Jambu Biji Menjadi Produk Bernilai Ekonomi Pada Ibu Rumah Tangga Desa Getasblawong Kecamatan PageruyungKabupaten Kendal	halaman 268 - 271
67	Okara Probiotik sebagai Alternatif Pemanfaatan Limbah Tahu di Sentra Tahu Semanan, Kali Deres	halaman 272 - 274
68	Peningkatan Kualitas Riset Siswa dan Guru SMAN I Jetis dan SMAN 2 Bantul beserta Sekolah Imbasnya	halaman 275 - 278
69	Pelatihan Kader Posyandu Lansia Dusun Kalisentul, Banjarharjo, Kalibawang, Kulonprogo	halaman 279 - 282
70	Workshop dan Lomba Upcycle Daring	halaman 283 - 285
71	Pelatihan Perencanaan Keuangan Keluarga Bagi Calon Keluarga Baru Pada Bina Pra Nikah di GKI Agus Salim Bekasi	halaman 286 - 290
72	Peningkatan Pemahaman tentang Mismatch Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	halaman 291 - 294
73	Aplikasi Penyelamatan Pendaki pada Situasi Darurat bagi Radio Antar Penduduk Indonesia	halaman 295 - 297
74	Pengembangan Kecakapan Komunikasi Digital pada Generasi Muda	halaman 298 - 301
75	Pelatihan Aplikasi Lessonwriter dan Quizizz Bagi Guru – Guru Sekolah Kristen Kalam Kudus Jakarta	halaman 302 - 305
76	Peluang Pengabdian Masyarakat Berkelanjutan Pada Pengembangan Kampung Berbasis Masterplan Di Kota Yogyakarta	halaman 306 - 311
77	Strategi Intervensi Keperawatan Komunitas Selama Pandemi Covid 19 Bagi Agregat Dewasa	halaman 312 - 316
78	Pembuatan Video Promosi Berbahasa Inggris Desa Wisata Purwosari & Jatimulyo	halaman 317 - 320
79	Teknologi Tepat Guna Alat Pamarut dan Pemasas Santan Kelapa bagi Pengrajin Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) di Desa Dakiring Madura	halaman 321 - 324
80	Pelatihan Pemanfaatan Energi Alternatif Arang Briket dari Sampah Organik bagi Para Fasilitator Lingkungan Se-Kotamadya Surabaya	halaman 325 - 328
81	Mematuhi Protokol Kesehatan Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru	halaman 329 - 331

82	Character Building Berbasis Positive emotions Sebagai Dasar Pembentukan Soft skill Persiapan Masuk Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir	halaman 332 - 335
83	Pemberdayaan Kelompok Tani Gemah Ripah Kelurahan Bausasran Menuju Kampung Mandiri Pangan dan Ekowisata Perkotaan	halaman 336 - 338
84	Pelatihan Ketrampilan Sulam Pita Dan Pendampingan Pada Paguyuban Ibu-Ibu Kreatif Pudak Payung	halaman 339 - 342
85	Pembelajaran Jarak Jauh Memanfaatkan Radio Komunitas	halaman 343 - 345
86	Peningkatan Profesionalitas Guru Dengan Pelatihan Pembuatan Konten Video Pembelajaran	halaman 346 - 350
87	Perempuan Produktif dalam Kegiatan Regrow di RW 15 Kelurahan Tanjung Mas Semarang	halaman 351 - 355
88	Pengadaan WIFI Bagi Anak-Anak Sekolah di RT 49 RW 11 Badran Yogyakarta untuk Mendukung Cara Belajar Daring dan Sosialisasi Program Gerakan PANDAI	halaman 356 - 359
89	Model Pemberdayaan Masyarakat pada Pelaksanaan Kegiatan KKN di masa Pandemi	halaman 360 - 363
90	Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat sebagai Minuman Instan di Desa Asam Besar dan Pematang Raya, Kabupaten Ketapan, Kalimantan Barat	halaman 364 - 367
91	Rancangan Pelatihan Kewirausahaan Untuk Kontraktor Kelas Kecil	halaman 368 - 371
92	Metode Penyusunan Masterplan Kampung Purbonegaran dalam masa Pandemi COVID-19	halaman 372 - 376
93	Pembuatan Pupuk Cair dari Urine Sebagai Pendukung Terwujudnya Program Kampung Sayur di Kampung Kota Yogyakarta	halaman 377 - 380
94	Pemberdayaan Masyarakat Dengan Model Pembelajaran Service - Learning untuk Perancangan Kawasan Wisata di Wates, Kulonprogo	halaman 381 - 385
95	Pendampingan Workshop Ketukangan dan Keterampilan Bambu Komunitas Tracking Terbit Menoreh	halaman 286 - 289
96	PKM Peningkatan Nilai Tambah Kerang Hijau melalui Pengolahan, Pengemasan dan Pemasaran di Blok Empang, Pluit, Penjaringan, Jakarta Utara	halaman 390 - 393
97	Pelatihan dan Pendampingan Pengelolaan Keuangan 'Bakul Cilik (UKM)' di Kevikepan DIY	halaman 394 - 397
98	Usulan Pembelajaran Daring secara Ekonomis dengan Pemanfaatan Telepon Selular	halaman 398 - 400
99	Pembuatan Video sebagai Media Pembelajaran Membuat Batik	halaman 401 - 404
100	Konsep dan Layout Desain Interior Museum Kebudayaan Tionghoa Indonesia Yayasan Dana Sosial Priangan di Bandung	halaman 405 - 409
101	Inovasi dan Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat di Era Adaptasi Kebiasaan Baru	halaman 410 - 413

102	Pemberdayaan Masyarakat Sekitar Kampus: Analisis Switching Behavior Melalui Model Service Quality (Pilot Project Pendampingan Tempat Kos X)	halaman 414 - 417
103	Perluasan Pemasaran Produk Paguyuban Usaha Kecil di Klebakan, Salamrejo Melalui E-Commerce	halaman 418 - 423
104	Pembimbingan dalam Implementasi Kurikulum Informatika bagi Guru-Guru SMP di Yogyakarta	halaman 424 - 427
105	Pengembangan Sentra Pertanian Perkotaan (urban farming) melalui Program Pembuatan Masterplan	halaman 428 - 432
106	Program Kuliah Kerja Nyata Tematik Bamboopreneurship	halaman 433 - 437
107	Pemberdayaan Masyarakat Dengan Melibatkan Jejaring “Maps” Untuk Mencegah Maraknya Pernikahan Anak	halaman 438 - 440
108	Pelatihan Kepemimpinan: Kerja Tim Untuk Tim Penggerak Pemberdayaan Keluarga (Pkk), Lembaga Pemberdayaan Masyarakat (Lpm), Karang Taruna Dan Pegawai Kelurahan Sukawarna, Kecamatan Sukajadi, Bandung	halaman 441 - 443
109	Pendampingan Kewirausahaan bagi para Guru di Sekolah Dhammasavana di Jakarta Barat	halaman 444 -446
110	Desain Pemanfaatan Potensi Mata Air Bagi Masyarakat di Kelurahan Kotalama Kecamatan Kedungkandang Kota Malang	halaman 447 - 450
111	Pengembangan Program Extensive & Fun Reading di SMP Sanjaya Girimulyo	halaman 451 - 454
112	Pembuatan Materi Penyuluhan Pengelolaan Sampah untuk Masyarakat Padukuhan Ngaran 2, Kulonprogo	halaman 455 - 457
113	PKM Kelompok Petani Organik di Desa Sendangsari, Kecamatan Pajang, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	halaman 458 - 462
114	Literasi Informasi Kesehatan Pasien Kanker	halaman 463 - 465
115	Gerakan Literasi Digital Microsoft Excel untuk Meningkatkan Kemampuan Staf Dinas Perpustakaan JABAR secara Daring	halaman 466 - 469
116	Pelatihan Kepemimpinan Dengan Topik Kerja Tim Lanjutan Bagi Tim Penggerak Pemberdayaan Keluarga (PKK), Lembaga Pemberdayaan Masyarakat (LPM), Karang Taruna dan Pegawai Kelurahan Sukawarna, Kecamatan Sukajadi, Bandung	halaman 470 - 474

Pembuatan Materi Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Masyarakat Desa Munggur Wetan, Sidorejo, Ponjong, Gunung Kidul, Yogyakarta

Yohanes Priadi Wibisono¹
Program Studi Sistem Informasi
Universitas Atma Jaya Yogyakarta
Yogyakarta, Indonesia
priadi.wibisono@uajy.ac.id¹

Clara Hetty Primasari²
Program Studi Sistem Informasi
Universitas Atma Jaya Yogyakarta
Yogyakarta, Indonesia
clara.hetty@uajy.ac.id²

Abstrak— Kesehatan menjadi poin utama dan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan ialah perilaku dan lingkungan. Perilaku atau gaya hidup yang baik dan positif dapat mencerminkan kualitas hidup yang sehat. Sedangkan lingkungan yang terlihat bersih menandakan perilaku masyarakat yang menerapkan gaya hidup sehat. Namun sayangnya, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI), ada 82% keluarga di Indonesia hidup tidak sehat. Hal ini karena sebuah keluarga tidak memenuhi standar 12 kategori sehat yang dianjurkan Kemenkes RI. Maka dari itu, dilaksanakanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mendukung program kerja pembuatan materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat, untuk mengedukasi masyarakat Indonesia melakukan perubahan perilaku ke gaya hidup yang sehat, sehingga dalam menjalankan aktivitas menjadi lebih produktif, efektif, dan efisien. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan, dimulai dari tahapan pertama dengan penentuan lokasi dan tema pengabdian masyarakat, menyiapkan rencana kerja, dan mempersiapkan bahan materi penyuluhan. Hasil dari tahap pertama ini adalah dokumen rencana, jadwal, dan pembagian tugas serta draft materi penyuluhan. Tahapan kedua dengan pembuatan modul penyuluhan, *power point* penyuluhan, dan video penyuluhan. Tahap ketiga meliputi penyusunan laporan akhir dan pembuatan artikel untuk publikasi. Melalui materi penyuluhan ini, diberikanlah sosialisasi kepada masyarakat, khususnya masyarakat Indonesia, sehingga dapat menerapkan perilaku atau gaya hidup sehat dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Kata Kunci—perilaku hidup bersih dan sehat, 12 kategori hidup sehat, hakikat perilaku hidup sehat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi poin utama dan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan ialah perilaku dan lingkungan [1]. Perilaku atau gaya hidup menggambarkan tentang tindakan seseorang yang dibudidayakan dalam kehidupan bermasyarakat [2]. Perilaku atau gaya hidup yang baik dan positif dapat mencerminkan kualitas hidup yang sehat. Lingkungan yang terlihat bersih, menandakan bahwa perilaku masyarakat yang menerapkan gaya hidup

sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kotor menggambarkan kualitas hidup masyarakat yang tidak sehat. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan dan manusia saling berinteraksi [3].

Faktor lain yang mempengaruhi derajat Kesehatan adalah kurangnya edukasi dan kampanye hidup sehat [4]. Hal ini diperkuat bahwa hanya 20% dari total penduduk Indonesia yang mengerti dan menerapkan gaya hidup sehat [5]. Kurangnya penerapan gaya hidup sehat menjadi faktor meningkatnya penyakit tidak menular. Beberapa contoh penyakit tidak menular, seperti stroke, hipertensi, diabetes, obesitas, dan jantung [6]. World Health Organization (WHO) juga menjelaskan sejak tahun 2015-2019, 71% total kematian di Indonesia diakibatkan oleh penyakit menular.

Dalam menerapkan gaya hidup sehat tidak bisa sembarangan. Perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makanan [7]. Kita bisa melakukan perbaikan pola hidup dengan mengetahui apakah kita mengalami masalah kesehatan atau kemungkinan terkena penyakit tertentu. Oleh sebab itu, periksakan diri ke dokter umum dan dokter gigi secara teratur dan berkala. Lakukan hal ini setidaknya setiap 3 bulan sekali. Gunakan kesempatan ini untuk berkonsultasi pada dokter, karena banyak penyakit yang bersumber dari pola hidup yang tidak baik. Pola ini terbentuk dari aktivitas sehari-hari yang berulang serta menjadi kebiasaan [8] Olahraga ringan yang sering teratur merupakan cermin seseorang yang melakukan pola hidup sehat dengan sederhana namun tetap konsisten [9].

Gaya hidup sehat yang lain adalah sarapan di pagi hari. Sarapan pada pagi hari adalah kegiatan yang baik dilakukan saat sebelum melakukan berbagai aktivitas, karena kita memerlukan asupan energi pada saat tubuh melakukan aktivitas. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh manusia, seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan juga lemak baik [10] Contoh makanan dan minuman yang baik dikonsumsi pada saat sarapan antara lain; pisang, telur roti gandum, dan teh [11]. Setelah kita sudah berkomitmen untuk mengonsumsi makanan sehat, selanjutnya kita harus

mengontrol porsi makan dan jadwal makan yang teratur agar dapat membantu kita untuk membatasi asupan kalori harian [12]. Selain itu, kita juga harus menjaga pola istirahat kita. Dengan istirahat yang cukup setiap harinya, kita sudah melakukan cara menjaga pola hidup sehat dengan baik [13].

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menganjurkan keluarga di Indonesia memenuhi standar 12 kategori sehat. Berikut 12 indikator keluarga hidup sehat, Pertama, keluarga mengikuti program Keluarga Berencana (KB) untuk mengurangi angka kelahiran di Indonesia. Kedua, melakukan persalinan di fasilitas Kesehatan, karena masyarakat di luar tenaga Kesehatan dianggap kurang higienis dan tidak professional. Ketiga, bayi mendapat imunisasi dasar secara lengkap, yaitu vaksin hepatitis B, DPT, Polio, BCG dan Campak. Keempat, memberi bayi ASI Eksklusif dari ibu. Kelima, menimbang balita setiap bulan. Keenam, menggunakan air bersih, berasal dari sumur atau PDAM yang tidak tercemar. Ketujuh, menggunakan jamban sehat, dengan kriteria berbentuk leher angsa bukan lubang atau sungai. Kedelapan, bebas dari asap rokok, baik untuk perokok aktif maupun perokok pasif. Kesembilan, keluarga wajib menjadi anggota Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), seperti BPJS Kesehatan. Kesepuluh, anggota keluarga dengan gangguan jiwa dirawat dengan baik. Kesebelas, pasien tuberkulosis mendapat pengobatan sesuai dengan standar. Keduabelas, pasien hipertensi berobat secara teratur, hal ini karena hipertensi mampu memacu penyakit lainnya [14].

Tujuan hidup sehat bukan sekedar memperoleh hidup yang sehat namun lebih dari itu. Beberapa tujuan diadakan pembuatan materi penyuluhan ini, ialah yang pertama, perubahan perilaku masyarakat ke gaya hidup yang sehat sehingga dapat lebih produktif, efektif dan efisien dalam menjalankan aktivitas. Kedua, hidup sehat berarti membangun kepercayaan diri dalam pembentukan citra seseorang dari gaya hidup sehat yang diterapkan sehari-hari. Ketiga, gaya hidup sehat sebagai perspektif baru untuk menilai seseorang dari segi penampilan, bentuk tubuh, hingga kepribadian [15]. Keempat, seseorang yang telah menerapkan gaya hidup sehat, dapat dengan mudah mengendalikan diri dari pengaruh lingkungan dan kebiasaan tak sehat [16].

Beberapa manfaat menurut Kementrian Kesehatan (Kemenkes RI) dalam menerapkan gaya hidup sehat selain mencegah penyakit tidak menular, yaitu dapat mengurangi stress karena gaya hidup sehat mempengaruhi kondisi fisik dan meningkatkan energi karena mengonsumsi makanan bergizi dan menerapkan olahraga secara teratur. Manfaat lainnya adalah menjaga produktivitas dan membuat berat badan lebih stabil. (Suwanda, 2018)

Maka dari itu, dilaksanakanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mendukung program kerja pembuatan materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Tahap persiapan meliputi penentuan lokasi dan tema pengabdian masyarakat, menyiapkan rencana kerja, dan

mempersiapkan bahan materi penyuluhan. Hasil dari tahap persiapan ini adalah dokumen rencana, jadwal, dan pembagian tugas serta draft materi penyuluhan. Tahap Pelaksanaan meliputi pembuatan modul penyuluhan, *power point* penyuluhan, dan video penyuluhan. Tahap pelaporan meliputi penyusunan laporan akhir dan membuat artikel untuk publikasi.

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dibagi kedalam 3 tahap yaitu tahap Persiapan, tahap Pelaksanaan dan tahap Pelaporan. Rincian kegiatan dan luarannya dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL I. TABEL TAHAPAN DAN LUARAN KEGIATAN

No.	Kegiatan	Luaran
Tahap Persiapan		
1	Menentukan lokasi dan tema pengabdian masyarakat	
2	Menyiapkan rencana kerja, jadwal, dan pembagian tugas	Dokumen rencana, jadwal dan pembagian tugas.
3	Mempersiapkan bahan-bahan materi penyuluhan	Draft materi penyuluhan
Tahap Pelaksanaan		
4	Pembuatan Video Penyuluhan	Video Penyuluhan
5	Pembuatan Modul Penyuluhan	Modul Penyuluhan
6	Pembuatan <i>Power Point</i> Penyuluhan	<i>Power Point</i> Penyuluhan
7	Pengumpulan Video, Modul, dan <i>Power Point</i> ke LPPM	
Tahap Pelaporan		
8	Penyusunan laporan akhir	Laporan PPM final
9	Membuat artikel untuk publikasi	Artikel seminar

Berikut ini adalah penjabaran dari masing-masing tahap dalam pengabdian:

A. Tahap 1: Persiapan

Tahap Persiapan ini dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2020. Dalam tahap persiapan, Langkah awal menentukan lokasi dan tema pengabdian masyarakat. Sasaran dalam penyuluhan hidup bersih dan sehat ini adalah masyarakat Indonesia. Langkah selanjutnya dalam tahap persiapan ini adalah menyiapkan rencana kerja, jadwal, dan pembagian tugas, serta mempersiapkan bahan-bahan materi penyuluhan.

B. Tahap 2: Pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan ini dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2020. Dalam tahap pelaksanaan, Modul, *Power Point* dan Video Penyuluhan dibuat sebagai sarana pendukung bagi pengajar dalam menyampaikan dan menjelaskan pokok-pokok pembahasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat Modul penyuluhan dengan jumlah dua puluh dua (22) halaman meliputi hakikat perilaku hidup sehat, cara berperilaku hidup sehat, bagaimana mengelola stress, ulasan 12 indikator keluarga hidup sehat, serta ulasan mengenai perbandingan hidup sehat dan hidup tidak sehat. *Power Point* penyuluhan dengan jumlah empat puluh empat (44) slide, dibuat sebagai ringkasan poin-poin dari modul penyuluhan.

Video penyuluhan dengan durasi selama dua (2) menit lima puluh dua (52) detik, dibuat untuk lebih mudah dalam menjelaskan dan dapat lebih mudah dipahami oleh masyarakat karena video berisikan visual yang lebih mendukung.

C. Tahap 3: Pelaporan

Tahap Pelaporan ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2020. Dalam tahap pelaporan, disusunlah laporan akhir yang menghasilkan laporan PPM final dan membuat artikel publikasi yang menghasilkan artikel seminar.

III. DISKUSI

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa pembuatan materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk masyarakat Indonesia akan menghasilkan keluaran berupa Modul Penyuluhan, Power Point (PPT) Penyuluhan, dan juga Video Penyuluhan. Dalam modul penyuluhan, ada beberapa materi yang disampaikan yaitu tentang hakikat perilaku hidup sehat, cara berperilaku hidup sehat, bagaimana mengelola stress, ulasan 12 indikator keluarga hidup sehat dan ulasan mengenai perbandingan hidup sehat dan hidup tidak sehat. Dalam Power Point dan Video Penyuluhan, materi diambil dari modul penyuluhan dan fungsinya adalah untuk memperjelas modul yang sudah dibuat.

Gambar 1 menunjukkan luaran Modul Penyuluhan,

Gambar 2 menunjukkan luaran Power Point Penyuluhan

Gambar 3 menunjukkan luaran Video Penyuluhan.



Gambar 1. Luarannya Modul Penyuluhan



Gambar 2. Luarannya PPT Penyuluhan



Gambar 3. Luarannya Video Penyuluhan

IV. KESIMPULAN

Dalam menerapkan perilaku hidup sehat, masyarakat dapat langsung merasakan manfaatnya seperti lebih produktif, dapat mengurangi stress dan meningkatkan energi. Orang yang berperilaku hidup sehat mampu mengendalikan dan akan mengonsumsi makanan sesuai kaidah kesehatan. Keluarga berperan penting dalam menyukseskan perubahan perilaku hidup sehat. Pembuatan materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dikatakan berhasil bila masyarakat sampai pada tahap pengaplikasian, bukan hanya sebagai pengetahuan. Perilaku hidup sehat bukan hanya semata mata untuk memperoleh kesehatan fisik namun juga berdampak pada lingkungan yang sehat.

Dengan membuat materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini kami berharap masyarakat Indonesia dapat menerapkan pola atau cara berperilaku hidup bersih dan sehat dengan menciptakan lingkungan sekitar yang bersih, menjaga pola makan secara teratur, dan dapat mengelola stress. Diharapkan pula, masyarakat Indonesia dapat merubah perilaku masyarakat ke gaya hidup yang sehat sehingga dapat lebih produktif, efektif dan efisien dalam menjalankan aktivitas. Dengan hidup sehat berarti membangun kepercayaan diri dalam pembentukan citra seseorang dari gaya hidup sehat yang diterapkan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM yang telah mengakomodasi kami melakukan pengabdian masyarakat mengenai pembuatan materi penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk masyarakat di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Z. O. N. Adliyani, "Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat," *Majority*, 2015, doi: 10.22146/jpsi.10037.
- [2] Khairunnisa, F. Sabrian, and Safri, "Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau," *J. Online Mhs.*, 2015, doi: 10.1037/0003-066X.45.10.1109.
- [3] R. Sarinastiti *et al.*, "ANALISIS PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PEMANFAATAN PUSKESMAS," *Promot. J. Kesehat. Masy.*, 2018, doi: 10.31934/promotif.v8i1.231.
- [4] D. Manafe, "Menkes Lantik Anggota Komite Pengendalian Resistensi Antimikroba," *Berita Satu.com*, 2014.
- [5] D. Arlinta, "Hanya 20 Persen Penduduk Indonesia yang Mengerti Gaya Hidup Sehat," <https://kompas.id/baca/utama/2019/09/20/kesehatan-germas-jangan-hanya-jargon/>, 2019.
- [6] "HUBUNGAN ANTARA FASILITAS DAN KBM OLAHRAGA DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA TAHUN 2013," *Act. - J. Phys. Educ. Sport. Heal. Recreat.*, 2015, doi: 10.15294/active.v4i5.5470.
- [7] Halodoc, "Informasi Terlengkap Tentang Hidup Sehat," <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>, 2019. .
- [8] Seruni, "Cara Hidup Sehat Menurut Para Ahli," <https://seruni.id/pola-hidup-sehat-carahidup-sehat/diakses-pada-29-April-2020-pukul-14.00>, 2019. .
- [9] Suharjana, "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter," *J. Pendidik. Karakter*, vol. 2, pp. 189–201, 2012.
- [10] E. Endang, "Pola Perilaku Hidup Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja," *J. Psikol.*, vol. 5, pp. 97–104, 2010.
- [11] Muniatin, "Pengenalan Pola Hidup Sehat," *J. Pendidik.*, vol. 9, pp. 1–12, 2015.
- [12] D. Sehat, "10 Cara Hidup Sehat yang Mudah dan Sederhana," <https://doktersehat.com/cara-hidup-sehat/>, diakses pada 29 April 2020 pukul 18.00, 2018. .
- [13] Dina, "8 Cara Hidup Sehat yang Mudah Dilakukan Tapi Sering Diabaikan," <https://www.sehatq.com/artikel/8-cara-hidupsehat-yang-mudah-dilakukan-tapi-sering-diabaikan>, diakses pada 29 April 2020 pukul 19.00, 2019. .
- [14] K. K. R. Indonesia, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI, 2011.
- [15] E. Susanti and N. Kholisoh, "KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)," *LUGAS J. Komun.*, 2018, doi: 10.31334/jl.v2i1.117.
- [16] "KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER," 2012, doi: 10.21831/jpk.v0i2.1303.