



**UPH**  
UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## UPH Team:

1. Evany Indah Manurung,
2. Ian Ruddy Mambu (Ketua)
3. J. Sandra Sembel
4. Maria Susila  
Sumartiningsih
5. Prisca Adipertiwi Tahapari



## **Edukasi Pola Hidup Sehat dan P3K di Pondok Pesantren Modern Al Aumanaa, Sukabumi**

---

# The UPH Team





# Analisis Situasi

## Para Santri



Masa Depan Bangsa (Ahmad, 2017)

## Agama



Fondasi Pendidikan –  
menuntun kepada hidup  
lebih berperi-kemanusiaan  
(Iskandar, 2016)

## Pertumbuhan holistik



Pertumbuhan holistik para  
santri

# Permasalahan Mitra



1



Terbatasnya pemahaman tentang **pola hidup sehat**

2



Terbatasnya pemahaman tentang penerapan **P3K**

3



Terbatasnya pemahaman tentang **penggunaan perlengkapan P3K**

4



Pusat pelayanan kesehatan terdekat berada kurang lebih 45 menit dari **lokasi.**



# Pemecahan Masalah



## Pola Hidup Sehat

1. Pre-test dan Post-test
2. Penyuluhan Pola Hidup sehat
3. Diskusi dan tanya jawab



## P3K

1. Penyuluhan P3K
2. Demo P3K
3. Diskusi dan tanya jawab



## Perlengkapan P3K

1. Penyerahan kotak P3K
2. Poster dan flyer pola hidup sehat
3. Poster dan flyer P3K



# Pelaksanaan

PKM Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Pelatihan Dasar P3K:

## Waktu

- Juni 2017: Persiapan Proposal
- Juli 2017: Pengajuan Proposal
- Agustus 2017: Persetujuan Proposal
- September 2017: Pelaksanaan (23-24 September 2017)
- Oktober 2017: Laporan

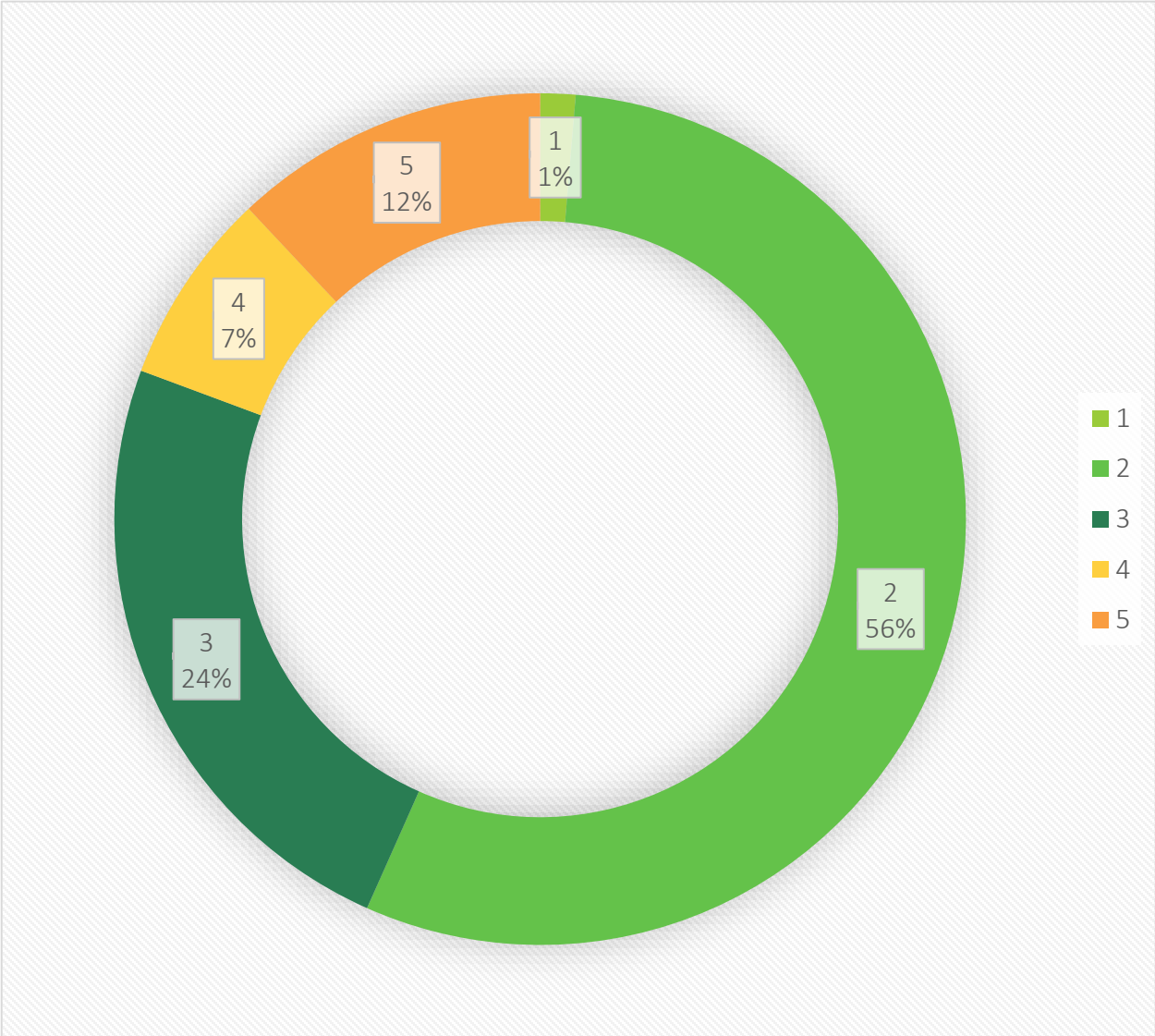
## Tempat

- Pesantren Modern, Al Umanaa, Sukabumi, Jawa Barat

## Peserta

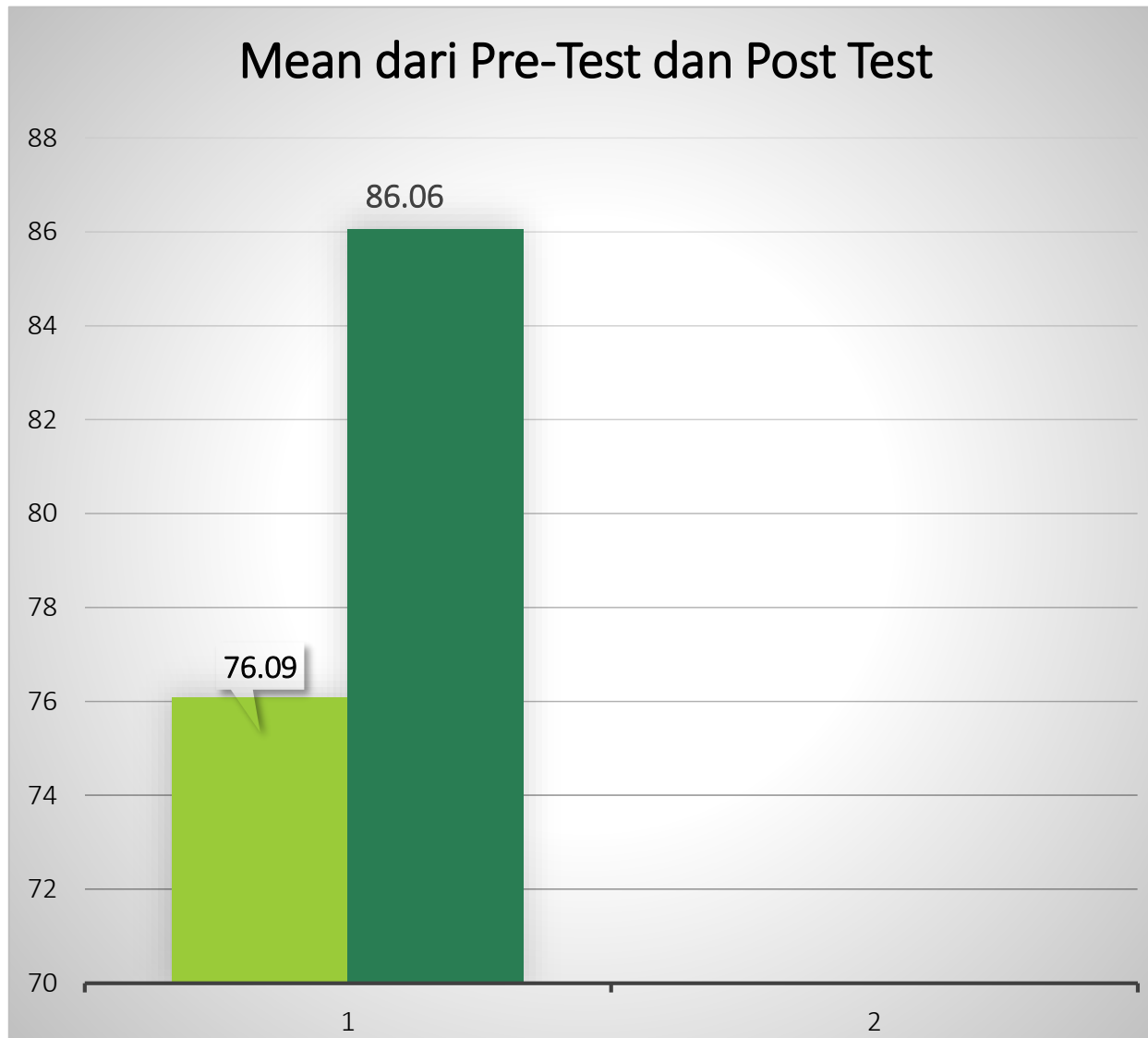
- Guru, Santri dan Pengurus Pesantren Al Umanaa
- Jumlah 146 orang

# Peserta



Peserta	Jumlah	%
SD	2	1%
SMP	83	56%
SMA	35	24%
No ID	11	7%
Guru	18	12%
Total	146	100%

# Mean dari Pre-Test dan Post Test



Variable	Mean
Pre-Test	76.09
Post-Test	86.06

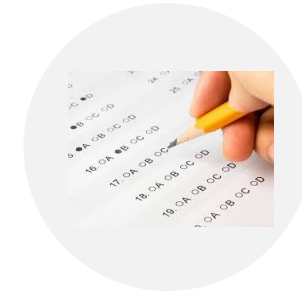
LEARNING GAIN  
9.97 points



# Luaran

## Tests

1. Pre-Test
2. Post-Test



## Materi Penyuluhan

1. Pola Hidup Sehat
2. P3K



## Poster dan Flyer

1. Pola Hidup Sehat
2. P3K



Hidup Sehat

Pola Hidup Sehat

yang panjang  
kan diri dari penyakit  
ga fungsi tubuh  
di pulas dan nyaman  
kir positif dan sehat

**5. Makanan Sehat dan Seimbang**  
Makanlah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang CUKUP.

**6. Bagaimana Makanan yang dikonsumsi ?**  
Makanlah sesuai kemampuan.  

- Pilih makanan yang direbus daripada yang digoreng.
- Kurangi fast food dan junk food
- Mengemil dengan sehat.
- Makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang.
- Hindari soft drink, minum air mineral minimal 8 gelas sehari.

**7. Beraktivitas Fisik yang Teratur**  

- Olahraga sesuai kemampuan.
- 30 menit setiap hari, minimal 3 kali seminggu.
- Olahraga dapat dilakukan dengan jalan kaki, senam, bersepeda atau berenang.
- Jika belum siap dengan olahraga yang terjadwal dapat melakukan gerakan ringan seperti beraktivitas di luar bersama keluarga, lakukan aktivitas di rumah seperti mengepel atau menyapu, berjalan-jalan keliling halaman rumah.

**8. Istirahat yang Cukup**  
Istirahat yang cukup dapat memulihkan diri dan memberikan cukup waktu bagi tubuh untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai. Minimal istirahat 6-8 jam sehari.

**9. Jaga Berat Badan**  
Mengetahui berat badan ideal tidak bisa hanya mengacu pada berat hasil timbangan saja. Menurut badan kesehatan dunia ada standar berat badan sehingga seseorang bisa dikatakan ideal. Rumus yang sering dijadikan acuan yaitu rumus BMI (*Body Mass Index*).

**Berat Badan Ideal =  $\frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi badan} \times \text{Tinggi badan})}$**

< 18 = berat badan kurang  
 18-25 = berat badan ideal  
 25-27 = kelebihan berat badan  
 > 27 = obesitas

**6. Berfikir Positif dan Hindari Stress**  
Otak juga membutuhkan istirahat. Jika mengalami stress yang berlebihan otak menjadi santai, sehingga otak menjadi santai, maka akan melakukan hobi yang menyenangkan.

**7. Jaga Kebersihan Diri dan Lingkungan Sekitar**  
Jika ingin menikmati kesehatan, selayaknya diri kita dan lingkungan dipelihara dengan baik. Contohnya dengan mencuci tangan sebelum makan dan setiap keluar dari kamar mandi, memelihara lingkungan dengan baik dan membuang sampah dengan benar.

**8. Hindari Merokok dan Minum Alkohol**  
Rokok merupakan zat yang berbahaya bagi kesehatan. Merokok dapat menyebabkan penyakit paru-paru, bibir, mulut, kerongkongan, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.



# Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan berjalan lancar  
Diharapkan ada kelanjutan (berseri)

## KESIMPULAN

- Koordinasi dengan pihak pesantren baik
- Pelaksanaan berjalan lancar
- Penyuluhan pola hidup sehat dan pelatihan P3K mendapat sambutan yang baik
- Pihak Pondok Pesantren memiliki harapan adanya kerja sama berkelanjutan

## SARAN

- Pemeliharaan perlengkapan P3K yang sudah diserahkan dijaga dengan baik.
- Flyers dan Posters yang diberikan diletakkan di tempat yang mudah diakses sebagai referensi.
- Hasil pembelajaran pola hidup sehat diterapkan sebagai gaya hidup di sehat di Pesantren.
- Perlu adanya kunjungan evaluasi sebagai follow up dari kegiatan ini.
- Kegiatan berkelanjutan dengan materi kesehatan lain.

# Ucapan Terima Kasih

## LPPM

Pendana

LPPM-UPH sebagai pihak yang mendanai kegiatan PKM ini

## Al Umanaa

Beneficiary/Host

Lorem ipsum dolor sit amet

## Para peserta

Guru, santri dan

Pengurus pesantren modern Al Umanaa, Sukabumi, Jawa Barat



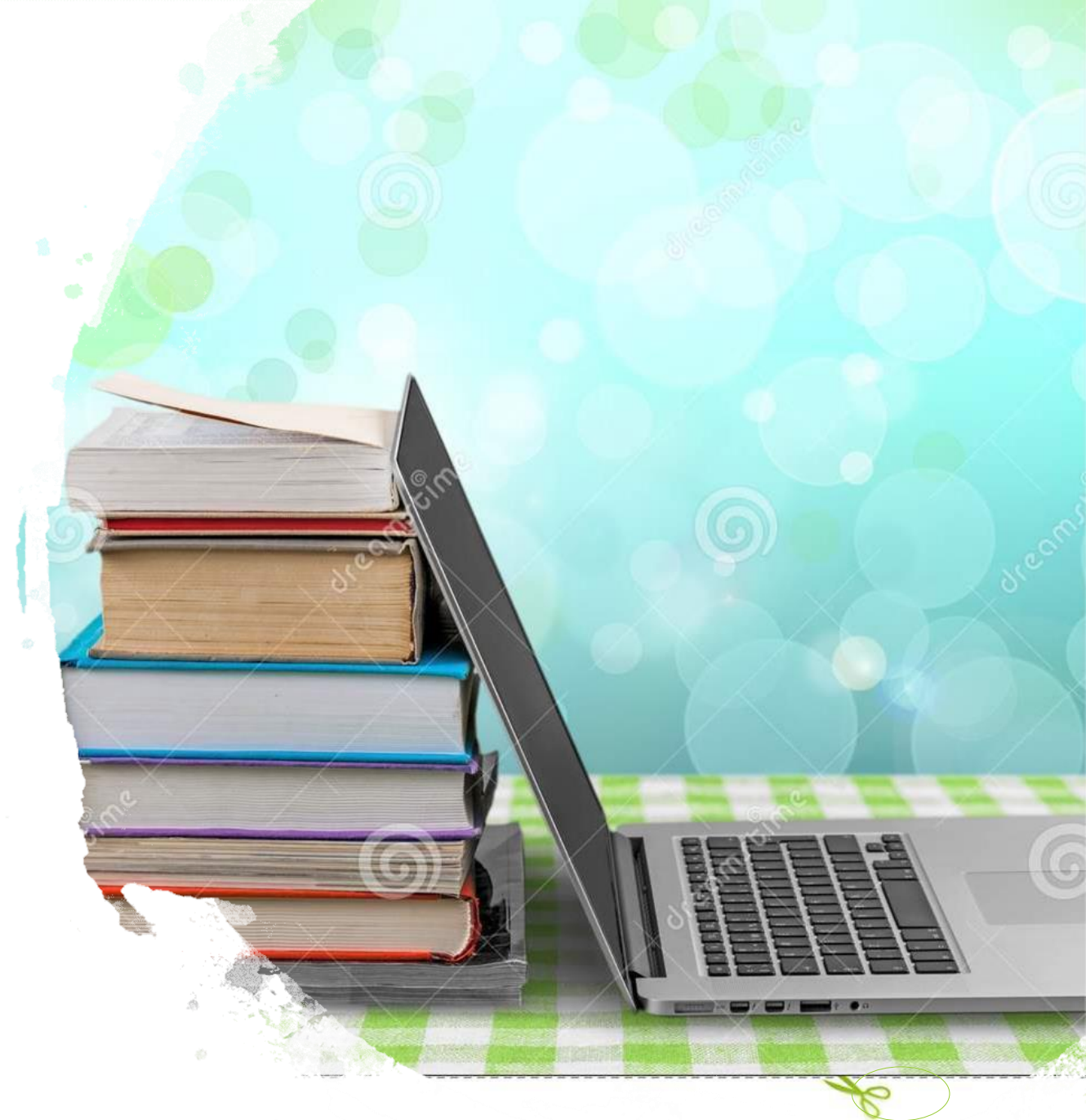



# DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (N.D). PEMAHAMAN GURU TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN. Retrieved from: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132319833/PEMAHAMAN%20P3K.pdf>
- Iskandar, D (2005). Analisis Potensi Pondok Pesantren Mif" Tahul Ulum, Kecamatan Banjarsari, Kabutapen Ciamis Dalam rangka pemberdayaan Pondok Pesantren di Jawab Barat. *Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Maranatha*. retrieved from: <http://repository.maranatha.edu/1519/1/Analisis%20Potensi%20Pondok%20Pesantren%20Miftahul%20Ulum.pdf>
- Kusumah, D. (2007) Peranan Pondok Pesantren dalam Menamakan apresiasi Kesenian. *Kementrian Pariwisata*. Retrieved From: [http://www.kemenpar.go.id/userfiles/file/5200\\_1444-7\\_PESANTRENOKE.pdf](http://www.kemenpar.go.id/userfiles/file/5200_1444-7_PESANTRENOKE.pdf)

# DAFTAR PUSTAKA

- Department Kesehatan (2016). Menkes: Kesehatan Harus Dijaga Melalui Gaya Hidup Sehat dan Ikut JKN. 14 November 2016 Retrieved from: <http://www.depkes.go.id/article/view/16111400001/menkes-kesehatan-harus-dijaga-melalui-gaya-hidup-sehat-dan-ikut-jkn-.html#sthash.7Ur0i6ab.dpuf>
- Notoatmodjo, S (2012). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sasongko, S (2015). Ini Tiga Fungsi Pesantren Menurut Menag, Retrieved from: <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/15/01/09/nhwpxa-ini-tiga-fungsi-pesantren-menurut-menag>
- Yahya, A (2017). Meletakkan Pondasi Kesehatan di Pesantren, Retrieved from: <http://www.nu.or.id/post/read/75493/meletakkan-pondasi-kesehatan-di-pesantren>



An illustration of a forest with stylized trees. The trees have thick, textured trunks in shades of green and blue, with simple, branching limbs. Three colorful birds are perched on the branches: a yellow bird with a red belly on the left, a red bird with a blue belly on the right, and a blue bird with a yellow belly in the center. A single musical note is floating in the air between the trees. The background is a light, pale green.

I believe the greatest  
gift you can give your  
family and the world is  
a **HEALTHY** you.  
(Joyce Meyer)

Take care of your body, it is  
the only place you have to  
live in, in this world. (John  
Roth)



COMPANY



**J. Sandra Sembel**

+62811990570 📱

sandra.sembel@uph.edu ✉

[www.fabrikam.com](http://www.fabrikam.com) 🌐