



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

PENGGORGANISASIAN MASYARAKAT LANJUT USIA  
(LANSIA) DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT  
DI DUSUN KLEGEN DESA TALOK KECAMATAN  
DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO

### **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

**Oleh :**

**Izun Azifatuz Zahro'**

**Nim : B92219100**

**Dosen Pembimbing :**

**Yusria Ningsih, S.Ag.,M.Kes**

**NIP : 19760518200701202**

**PROGRAM STUDI PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Izun Azifatuz Zahro'

NIM : B92219100

Program Studi : Pengembangan Masyarakat Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *“Pengorganisasian Masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat di dusun Klegen desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto”*, adalah benar merupakan hasil karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut dibeber tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 19 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Izun Azifatuz Zahro'

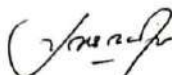
NIM : B92219100

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Izun Azifatuz Zahro  
NIM : B92219100  
Program Studi : Pengembangan Masyarakat Islam  
Judul : Pengorganisasian Masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat di Dusun Klegen Desa Talok Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 05 Juni 2023  
Menyetujui  
Pembimbing



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP : 19760518200701202

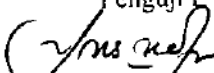
## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGGORGANISASIAN MASYARAKAT  
LANJUT USIA (LANSIA) DALAM  
MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT DI  
DUSUN KLEGEN DESA TALOK  
KECAMATAN DLANGGU KABUPATEN  
MOJOKERTO

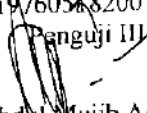
### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Izun Azifatuz Zahro (B92219100)  
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian  
Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 04 Juli 2023  
Tim Penguji

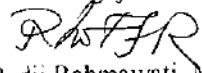
Penguji I

  
Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes  
NIP. 197605182007012022


Penguji III

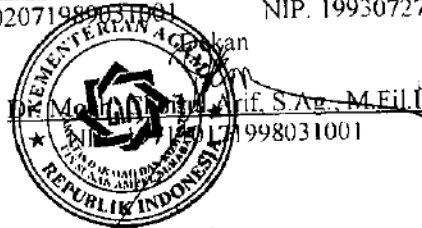
  
Dr. H. Abdul Muji Adnan, M.Ag  
NIP. 195902071980031001

Penguji II

  
Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes  
NIP. 196703251994032002

Penguji IV

  
Nihlatul Falasifah, M.T  
NIP. 1993072720201122030



iv



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60217 Telp. 031-8411972 Fax 031-8411160  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izun Azizatul Zahra'  
NIM : B92219100  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Pengembangan Masyarakat Islam  
E-mail address : izunazif33@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul:  
**Pengorganisasian Masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat di Dusun Klegan desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto**

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengah media/format kan, mengolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Juli 2023

Pemulis

(Izun Azizatul Zahra')  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Izun Azifatuz Zahro', B92219100, (2023). *Pengorganisasian Masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat di dusun Klegen desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto.*

Penelitian ini membahas tentang pengorganisasian masyarakat lanjut usia yang ada di dusun Klegen untuk meningkatkan kualitas kesehatan yang dialami oleh masyarakat. Permasalahan terkait kesehatan yang dialami oleh masyarakat di dusun Klegen terdapat berbagai kegiatan-kegiatan untuk meminimalisir jumlah penderita penyakit dan mencegah timbulnya penyakit pada masyarakat khususnya masyarakat yang lansia. Penyebab permasalahan tersebut yaitu kurangnya kesadaran dari masyarakat terkait pola hidup sehat dan makanan yang dikonsumsi masyarakat kurang baik untuk kesehatan mereka. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan masyarakat di dusun Klegen dan strategi pengorganisasian yang dilakukan untuk masyarakat lansia dalam menerapkan pola hidup sehat serta untuk mengetahui hasil dari proses pengorganisasian yang sudah dilakukan.

Peneliti menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*) dalam proses penelitian ini. Tahap awal yang dilakukan yaitu membangun kepercayaan kepada masyarakat, tahap kedua yaitu berdiskusi dengan masyarakat untuk menentukan strategi pengorganisasian, tahap selanjutnya yaitu perencanaan aksi perubahan bersama masyarakat sampai tahap evaluasi dan refleksi. Peneliti akan belajar dan bekerja bersama masyarakat dalam melakukan perubahan menjadi lebih baik untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di dusun Klegen serta dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat sehingga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Strategi yang digunakan oleh peneliti bersama masyarakat dalam proses kegiatan pengorganisasian masyarakat adalah (1) Mengadakan penyuluhan kepada masyarakat lansia tentang pola hidup sehat, (2) Melakukan penanaman sayuran menggunakan media *polybag*, (3) Mengadakan kegiatan rutin senam jantung sehat

lansia, (4) Membentuk kelompok lansia sehat di dusun Klegen, (5) rutin melakukan periksa kesehatan dalam kegiatan posyandu lansia maupun POSBINDU di Balai Desa, (6) Membuat makanan sehat sup telur bagi lansia, (7) Advokasi kepada pemerintah desa.

Hasil dari penelitian proses pengorganisasian ini adalah masyarakat lansia mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan bersama masyarakat. Dengan adanya kegiatan tersebut terdapat perubahan yang terjadi pada masyarakat yaitu masyarakat sudah mengetahui tentang pola hidup sehat pada lansia, memahami tentang manfaat menanam dan mengkonsumsi sayuran bagi kesehatan, melakukan kegiatan rutin senam jantung sehat, mengikuti kegiatan rutin posyandu lansia yang diadakan satu bulan sekali di balai dusun Klegen. Selain itu, terdapat kelompok lansia sehat yang akan menjadi wadah bagi masyarakat untuk menuju perubahan yang lebih baik lagi sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di dusun Klegen.

**Kata Kunci :** *Pengorganisasian, penanaman sayuran, kesehatan masyarakat*

## ABSTRACT

Izun Azifatuz Zahro, B92219100, (2023). *Organizing the Elderly Community (Elderly) in Implementing a Healthy Lifestyle in Klegen Hamlet, Talok Village, Dlanggu District, Mojokerto Regency.*

This study discusses the organization of the elderly community in Klegen Hamlet to improve the quality of health experienced by the community. Health-related problems experienced by the community in Klegen Hamlet include various activities to minimize the number of people with the disease and prevent disease in the community, especially the elderly. The cause of these problems is the lack of awareness from the community regarding a healthy lifestyle and the food consumed by the community is not good for their health. This research was conducted with the aim of finding out how the public health conditions in Klegen Hamlet and the organizing strategy carried out for the elderly community in implementing a healthy lifestyle and to find out the results of the organizing process that has been carried out.

Researchers used the PAR (Participatory Action Research) method in this research process. The initial stage is building trust in the community, the second stage is discussing with the community to determine an organizing strategy, the next stage is planning action for change with the community up to the evaluation and reflection stage. Researchers will learn and work with the community in making changes for the better to improve the quality of public health in Klegen Hamlet and can increase public knowledge about healthy lifestyles so they are able to apply them in everyday life.

The strategies used by researchers with the community in the process of community organizing activities are (1) Conducting outreach to the elderly about healthy lifestyles, (2) Planting vegetables using polybag media, (3) Holding routine



heart healthy exercise activities elderly, (4) Forming groups of healthy elderly in Klegen Hamlet, (5) routinely conducting health checks at Posyandu and

POSBINDU activities at the Village Hall, (6) Making healthy egg soup meals for the elderly, (7) Advocating for the village government.

The results of this research on the organizing process are that the elderly are able to apply a healthy lifestyle in their daily lives through activities that have been carried out with the community. With these activities there are changes that occur in the community, namely the community already knows about healthy lifestyles in the elderly, understands the benefits of growing and consuming vegetables for health, carries out routine heart healthy exercise activities, participates in routine activities in the elderly Posyandu which are held once a month at Balai Klegen Hamlet. In addition, there is a group of healthy elderly who will become a forum for the community to make better changes so that they can improve the quality of public health in Klegen Hamlet.

**Keywords:** *Organizing, planting vegetables, public health*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

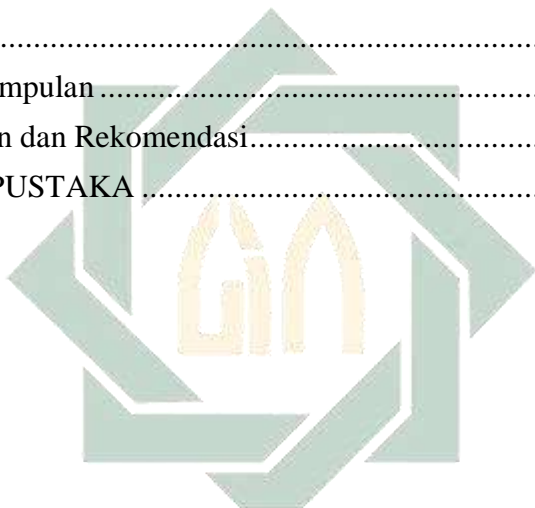
## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xxi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Strategi Mencapai Tujuan.....	8
1. Analisis Problem.....	8
2. Analisis Pohon Harapan .....	11
3. Rencana strategi program.....	13
4. Narasi Program .....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	16
<b>BAB II</b> .....	<b>19</b>

KAJIAN TEORI .....	19
A. Teori Dakwah.....	19
B. Pengorganisasian Masyarakat .....	30
C. Kesehatan Masyarakat .....	33
D. Pola Hidup Sehat Pada Lansia.....	34
B. Penelitian Terdahulu .....	38
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN .....	42
A. Metode Penelitian untuk Pendampingan.....	42
1. Pendekatan Penelitian .....	42
2. Prosedur Penelitian .....	43
3. Subyek Pengorganisasian .....	47
4. Teknik Pengumpulan Data .....	47
5. Teknik Validasi Data.....	50
6. Teknik Analisis Data.....	51
B. Jadwal Pendampingan.....	53
BAB IV .....	57
PROFIL DUSUN .....	57
A. Letak Geografis .....	57
B. Kondisi Demografis Dusun Klegen .....	58
C. Kondisi Pendidikan .....	59
D. Kondisi Ekonomi.....	61
E. Kondisi Sosial Budaya dan Keagamaan.....	64
F. Kondisi Kesehatan Masyarakat Lansia di Dusun Klegen.....	68
BAB V.....	71

PROBLEM KESEHATAN MASYARAKAT DUSUN KLEGEN .....	71
A. Kegiatan Masyarakat Lanjut Usia di Dusun Klegen .	71
B. Kurangnya Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat Dalam Hidup Sehat.....	73
C. Pelayanan Kesehatan Belum Maksimal .....	77
D. Kelompok Lansia Sehat Belum Terbentuk di dusun Klegen.....	79
BAB VI .....	81
DINAMIKA PROSES PENGORGANISASIAN.....	81
A. Proses inkulturasi.....	81
B. Proses Pendekatan.....	84
C. Melakukan aksi bersama .....	87
D. Tahap perencanaan .....	90
E. Mengorganisir Stakeholder.....	92
AKSI PERUBAHAN .....	97
A. Mengubah Pemikiran Masyarakat Dusun Klegen ....	97
1. Mengadakan Penyuluhan terkait pola hidup sehat pada Lansia .....	97
2. Menanam sayur-sayuran di <i>Polybag</i> .....	100
B. Memperbaiki Pola Hidup Masyarakat dusun Klegen	104
1. Membuat Sup Telur Sehat Bagi Lansia.....	104
2. Mengadakan Kegiatan Senam Jantung Lansia Sehat	106
3. Memeriksa Kesehatan secara rutin .....	108
C. Membentuk Kelompok Lansia Sehat di dusun Klegen	110
D. Mengadvokasi Kepada Pihak Desa .....	113
BAB VIII.....	115

EVALUASI DAN REFLEKSI .....	115
A. Evaluasi Program dan Keberlanjutan .....	115
B. Refleksi Pengorganisasian Masyarakat .....	122
C. Refleksi Dakwah dalam Nilai Islam .....	124
BAB IX .....	128
PENUTUP .....	128
A. Kesimpulan .....	128
B. Saran dan Rekomendasi .....	129
DAFTAR PUSTAKA .....	131



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah penduduk Dusun Klegem.....	2
Tabel 1.2 Jumlah penduduk lansia Dusun Klegem.....	3
Tabel 1.3 Penyakit yang sering dialami masyarakat lansia.	4
Tabel 1.4 Nama-nama masyarakat lansia yang menderita sakit berat.....	6
Tabel 1.5 Analisis rencana program .....	13
Tabel 1.6 Narasi program.....	14
Tabel 2.1 Penelitian terdahulu .....	38
Tabel 3.1 Jadwal penelitian ..	54
Tabel 4.1 Jumlah KK berdasarkan jenis kelamin .....	58
Tabel 4.2 Jumlah penduduk..	59
Tabel 4.3 Pendidikan kepala keluarga .....	60
Tabel 4.4 Pendidikan semua warga .....	60
Tabel 4.5 Pekerjaan masyarakat .....	62
Tabel 4.6 Jumlah pemeluk agama..	64
Tabel 4.7 Penyakit yang sering diderita masyarakat lansia	68
Tabel 4.8 Data kematian Dusun Klegem.....	69
Tabel 5.1 Kegiatan harian masyarakat .....	71
Tabel 5.2 Kejadian di Dusun Klegem .....	75
Tabel 5.3 Analisis trend and change penyakit yang dialami masyarakat .....	76
Tabel 6.1 Analisis stakeholder .....	93

Tabel 7.1 Materi penyuluhan pola hidup Sehat .....	99
Tabel 7.2 Aksi mengubah pemikiran masyarakat.....	103
Tabel 7.3 Alat dan bahan pembuatan sup Telur .....	105
Tabel 7.4 Nama-nama kelompok lansia sehat .. .....	112
Tabel 8.1 Hasil evaluasi MSC (Most Significant Change)	115
Tabel 8.2 Hasil evaluasi teknik trend and change .....	120



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta desa Talok.....	57
Gambar 4.2 Peta dusun Klegen .....	57
Gambar 5.1 Makanan dan bahan yang sering dikonsumsi masyarakat .....	74
Gambar 6.1 Mengunjungi Kader lansia.....	82
Gambar 6.2 Wawancara salah satu lansia .....	83
Gambar 6.3 Pendekatan dalam kegiatan posyandu lansia..	84
Gambar 6.4 Pendekatan dengan Ibu-ibu muslimat .....	86
Gambar 6.5 Diskusi dengan beberapa masyarakat .....	88
Gambar 7.1 Penyuluhan pola hidup sehat pada Lansia .....	98
Gambar 7.2 Menanam sayuran di rumah Ibu Supami .....	100
Gambar 7.3 Menanam sayuran bersama-sama di depan Balai Dusun .....	101
Gambar 7.4 Bahan-bahan membuat sup telur sehat.....	105
Gambar 7.5 Proses pembuatan sup telur sehat .....	106
Gambar 7.6 Kegiatan senam jantung lansia .....	107
Gambar 7.7 Kegiatan senam dipagi hari .....	108
Gambar 7.8 Melakukan test kesehatan.....	109
Gambar 7.9 Pembentukan kelompok lansia sehat .....	111
Gambar 7.10 Advokasi kepada salah satu pihak desa .....	113



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Pohon masalah .....	9
Bagan 1.2 Pohon Harapan .....	11



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Analisis diagram venn kesehatan masyarakat .....78



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan ialah salah satu perspektif berarti dalam kehidupan orang. Kesehatan sendiri menjadi kebutuhan utama bagi manusia dikarenakan dengan sehat yang dimiliki seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam UU No. 36 tahun 2009 kesehatan tidak hanya dengan secara raga namun sehat dengan cara mental, spiritual, dan sosial. Untuk memajukan kehidupan diri sendiri maupun kehidupan keluarga seseorang harus mempunyai kemampuan untuk memelihara dan menjaga kesehatannya sehingga mampu memungkinkan untuk bekerja dan beristirahat dengan nyaman.<sup>2</sup>

Hendrik L. Blum menjelaskan dengan cara singkat aspek yang dapat memengaruhi kesehatan baik itu kesehatan secara pribadi ataupun kesehatan penduduk. Terdapat empat faktor yakni faktor keturunan, faktor lingkungan, faktor sikap, serta faktor pelayanan kesehatan. Jika salah satu dari faktor tersebut tidak berjalan secara optimal maka kesehatan juga akan terganggu sehingga masyarakat mengalami sakit. WHO mendeskripsikan kesehatan selaku sesuatu kondisi raga, psikologis, serta sosial yang aman. Definisi tersebut selalu dianggap tidak nyata meskipun definisi tersebut sudah tepat dan bermanfaat bagi masyarakat. Menurut UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan “Kondisi aman dari tubuh, jiwa, serta sosial yang membolehkan tiap orang hidup produktif dengan cara sosial serta ekonomis.” Masalah kesehatan sendiri termasuk permasalahan yang kompleks dan saling berkaitan dengan masalah-masalah lainnya.

---

<sup>2</sup> Khotimah,dkk, *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yayasan Kita Menulis, hal. 01

Dalam memecahkan sebuah permasalahan tentang kesehatan warga, tidak hanya diamati dari kesehatannya namun juga diamati dari semua yang mempengaruhi permasalahan itu.<sup>3</sup>

Dusun Klegen adalah dusun yang berada di desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto. Dusun ini mempunyai 3 RT serta 1 RW dari banyaknya KK (Kartu Keluarga) 136 KK dan berikut tabel jumlah penduduk Dusun Klegen.

**Tabel 1.1**  
Jumlah penduduk dusun Klegen

<b>Jumah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
Laki-Laki	230
Perempuan	218
	448 Penduduk Laki-laki dan Perempuan

Sumber : *Diolah dari hasil pemetaan dusun Tahun 2021*

Dari tabel diatas terlihat bahwa jumlah penduduk dusun Klegen sebanyak 448 jiwa dengan penduduk yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 230 orang, sedangkan penduduk yang berjenis kelamin perempuan sebesar 218 jiwa. Adapun jumlah masyarakat lansia yang ada di dusun Klegen dengan tabel sebagai berikut :

---

<sup>3</sup> Prof. Dr. H. Arif Sumantri, *Kesehatan Lingkungan*, edisi ke-4 (Depok : Kencana, 2010), Hal. 4-5

**Tabel 1.2**

Jumlah penduduk lanjut usia di dusun Klegen

<b>Lansia berdasarkan jenis kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
Laki-laki	21
Perempuan	26
<b>Total</b>	<b>47</b>

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun Tahun 2021*

Dari tabel diatas terlihat bahwa jumlah masyarakat lansia di Dusun Klegen yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang. Maka, dapat disimpulkan bahwa di dusun Klegen jumlah lansia perempuan lebih banyak daripada jumlah lansia laki-laki.

Di dusun Klegen ada kegiatan posyandu lanjut usia yang dimana aktivitas ini dilaksanakan di Balai dusun Klegen setiap satu bulan sekali pada hari Kamis minggu kedua. Selama ini, mayoritas masyarakat lansia di dusun Klegen sudah tidak bekerja di sawah mereka biasanya dibebani dengan momong cucu dan setiap harinya kurang beraktifitas dan berolahraga, tidak mencermati makanan yang seharusnya di konsumsi pada umurnya, tidak pernah mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, rendahnya pembelajaran ataupun wawasan mengenai pola hidup sehat pada lansia. Untuk menerapkan pola hidup sehat, masyarakat harus mengikuti kegiatan senam jantung bagi lansia. Manfaat dari senam jantung ini yaitu untuk memperbaiki denyut nadi, melancarkan aliran darah, dan dapat menghindari dari berbagai penyakit bagi lansia. Jadi,

senam jantung ini harus dilakukan secara rutin oleh masyarakat lansia agar dapat meningkatkan kesehatan mereka melalui aktivitas olahraga fisik seperti senam lansia tersebut. Senam jantung lansia ini membutuhkan waktu 30 menit dan hasil dari senam tersebut dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Oleh karena itu, masyarakat lansia harus rutin untuk mengikuti senam jantung tersebut agar dapat menjaga kesehatan mereka dan meningkatkan kesehatan jasmani masyarakat lansia.

Sehat ialah suatu situasi maksimum, sehat dari raga, psikologis serta sosial alhasil bisa melaksanakan sesuatu kegiatan yang menciptakan suatu. Situasi badan yang sehat bisa diamati dari kesegaran badan. Dalam suatu kehidupan warga sering- kali menghadapi permasalahan kesehatan, baik yang sudah tua, berumur, perempuan ataupun laki-laki. Masalah kesehatan merupakan permasalahan lingkungan yang ialah hasil dari bermacam-macam permasalahan yang memiliki sifat alami ataupun ciptaan orang. Datangnya penyakit ialah perihal yang tidak dapat di jauhi, walaupun kadangkala dapat dilindungi. Berikut tabel jenis penyakit yang sering dialami oleh masyarakat lanjut usia berdasarkan data dari posyandu lansia di dusun Klegen

**Tabel 1.3**

Penyakit yang sering dialami masyarakat lansia dusun Klegen

No	Penyakit	Jumlah
1.	Darah tinggi	9
2.	Liver	2
3.	Asam urat	2
4.	Diabetes	2
5.	Asma	3
6.	Darah rendah	1
7.	Kolesterol	1
8.	Jantung	1

9.	Batuk dan Flu	3
10.	Pegal Linu	1
11.	Sakit Kepala	3
12.	Kurang gizi	1
13.	Sakit gigi	1

*Sumber : Diolah dari data posyandu lansia dusun Klegen Tahun 2022*

Dari tabel diatas berdasarkan data posyandu lansia di dusun Klegen pada Tahun 2022 dapat dilihat bahwa masyarakat lansia yang menderita penyakit darah tinggi sebanyak 9 orang, liver 2 orang, asam urat 2 orang, diabetes 2 orang, asma 3 orang, darah rendah 1 orang, kolesterol 1 orang, jantung 1 orang, batuk dan flu 3 orang, pegal linu 1 orang, sakit kepala 3 orang, kurang gizi 1 orang dan sakit gigi 1 orang. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat lansia di dusun Klegen adalah penyakit darah tinggi dikarenakan mereka tidak pernah mengkonsumsi buah dan sayuran, tidak melakukan olahraga dan terlalu banyak mengkonsumsi garam.

Masyarakat dusun Klegen mempunyai rutinitas dalam mengkonsumsi beberapa obat, mereka membeli di warung atau toko dan menyebabkan dampak kecanduan tiap mengalami sakit. Jika suatu saat nanti penyakit yang dideritanya lagi kumat hingga masyarakat itu segera pergi ke took obat yang dikeluhkan tanpa petunjuk dari dokter. Berikut ini nama-nama masyarakat lansia dusun Klegen yang menderita penyakit berat akibat pola hidup yang tidak sehat.

**Tabel 1.4**

Nama-nama masyarakat lansia yang menderita sakit berat

No	Nama	Penyakit	Umur
1	Dami	Asma	78
2	Muntamah	Darah tinggi	73
3	Sumadi	Darah tinggi	63
4	Sulikah	Darah tinggi	60
6	Giren	Darah tinggi	72
7	Satuni	Asam urat	68
8	Sulimah	Liver	61
9	Kandri	Diabetes	69
10	Ngayupi	Diabetes	68
11	Sumakiyah	Asma	72
12	Kasemi	Asma	70
13	Siti aminah	Darah tinggi	68
14	Tuminah	Asam urat	67
15	Parinah	Darah tinggi	60
16	Supiati	Darah tinggi	70
17	Ridwan	Kolesterol	68
18	Sumarni	Darah rendah	62
19	Suma'iyah	Darah tinggi	62
20	Sopiyah	Kurang gizi	60
21	Aminah	Darah tinggi	61
22	Wati	Jantung	65

*Sumber : Diolah dari data posyandu lansia Dusun Klegen Tahun 2022*

Masyarakat lansia di dusun Klegen banyak yang menderita darah tinggi dengan umur diatas 60 tahun. Gejala penyakit darah tinggi biasanya muncul setelah memasuki masa menopause karena pola makan yang kurang sehat, dan banyak mengkonsumsi makanan seafood, minuman berkadar gula besar pula tidak bagus untuk pengidap asam pembuluh.



Selain itu juga faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya darah tinggi yaitu bertambahnya umur. Bersamaan dengan bertambahnya umur resiko pembuluh darah didalam tubuh akan mengalami perubahan seperti ginjal dan pembuluh darah. Seperti yang dialami oleh beberapa lansia di dusun Klegen mereka disibukkan dengan momong cucu dan jarang beraktivitas fisik seperti berolahraga mereka juga tidak mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit darah tinggi yang sedang dideritanya saat ini.<sup>4</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas dapat diambil titik masalahnya yakni:

1. Bagaimana kondisi kesehatan masyarakat lanjut usia di dusun Klegen desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto ?
2. Bagaimana strategi pengorganisasian yang dilakukan untuk masyarakat lanjut usia dalam menerapkan pola hidup sehat pada lansia di dusun Klegen ?
3. Bagaimana capaian hasil dari proses pengorganisasian yang telah dilaksanakan guna menghadapi problem masyarakat lanjut usia di dusun Klegen ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari masalah diatas yakni :

1. Guna mengetahui kondisi kesehatan masyarakat lanjut usia di dusun Klegen desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto.

---

<sup>4</sup> Hasil Wawancara dengan beberapa lansia di Dusun Klegen pada tanggal 12 November 2022 pukul 12.00

2. Guna mengetahui strategi pengorganisasian yang dilakukan untuk masyarakat lanjut usia dalam menerapkan pola hidup sehat.
3. Guna mengetahui capaian hasil dari proses pengorganisasian yang sudah dilaksanakan dalam menghadapi permasalahan masyarakat lanjut usia di dusun Klegen.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Riset ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis
  - a. Selaku kewajiban akhir dari perkuliahan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi program studi Pengembangan Masyarakat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
  - b. Sebagai bahan tambahan pengetahuan mengenai kesehatan yang kaitannya dengan Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Secara Praktis
  - a. Peneliti berharap dapat jadi referensi dan sebagai tambahan ilmu pengetahuan.
  - b. Penelitian ini diharapkan bisa jadi tambahan informasi terkait pengorganisasian masyarakat lanjut usia untuk menerapkan pola hidup sehat.

#### **E. Strategi Mencapai Tujuan**

##### **1. Analisis Problem**

Bersumber pada pendahuluan diatas, hingga analisa problem ataupun analisa permasalahan yaitu sebagai berikut :

**Bagan 1.1**  
Pohon Masalah



Dari permasalahan di atas dapat dilihat bahwa problem tentang kesehatan yang terjadi di dusun Klegan banyak Lansia yang menderita penyakit berat. Masyarakat lansia

belum mengetahui dampak negatifnya. Kurangnya pemahaman tentang pola hidup sehat banyak masyarakat lansia yang meremehkan adanya penyakit yang sedang dialaminya. Masyarakat lansia di dusun Klegen juga jarang mengkonsumsi buah dan sayuran, hal tersebut mengakibatkan munculnya penyakit-penyakit berat seperti asam urat, diabetes, darah tinggi. Mereka juga jarang melakukan kegiatan fisik seperti olahraga, senam, dan lain-lain. Padahal olahraga dapat membenarkan energi kuat jantung, otot, tulang, membuat lanjut usia lebih mandiri, dan menghindari kegemukan. Selain itu, kesehatan fisik pada lansia dapat mengalami berbagai penurunan. Penurunan tersebut dikarenakan bertambahnya umur yang hendak mempengaruhi mutu hidup lanjut usia. Bertambahnya umur hendak diiringi dengan tampaknya bermacam penyakit, penyusutan pada badan, penyeimbang badan serta resiko jatuh.

Dampak dari tingginya tingkat penderita penyakit berat pada masyarakat lansia di dusun Klegen yaitu dapat menurunkan kualitas kesehatan, pengeluaran untuk biaya pengobatan meningkat, dan tingginya angka kematian pada lansia yang disebabkan karena sebuah penyakit. Penyebab dari permasalahan kesehatan tersebut adalah masyarakat lansia belum mengetahui pola hidup yang sehat dikarenakan mereka belum memperoleh edukasi terkait pola hidup sehat pada lansia dan belum ada yang menyelenggarakan kegiatan edukasi tersebut. Di dusun Klegen juga belum ada kelompok yang peduli tentang pola hidup sehat pada lansia dikarenakan belum terdapat yang mengorganisir masyarakat lansia agar peduli terhadap pola hidup sehat. Sementara, dari pihak desa juga tidak ada kebijakan program terkait pola hidup sehat pada lansia dikarenakan tidak ada yang mengorganisir adanya program tentang pola hidup sehat pada lansia dan

tidak ada yang mendesak pihak desa buat mengadakan program aksi hidup sehat.

## 2. Analisis Pohon Harapan

Dari analisis permasalahan tersebut, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai adalah :

### **Bagan 1.2**

#### Pohon Harapan



Dari pohon harapan di atas bisa dilihat jika tujuan akhir yaitu menurunnya tingkat penderita penyakit berat pada lansia di dusun Klegen dari harapan tersebut diharapkan dapat terwujudnya masyarakat lansia yang mampu mempraktikkan pola hidup sehat supaya bebas dari penyakit. Selain itu dengan adanya pohon harapan diharapkan masyarakat lansia mengetahui mengenai pola hidup yang sehat, terbentuknya kelompok yang peduli tentang pola hidup sehat pada lansia, dan adanya kebijakan terkait program gerakan hidup sehat di desa.

Pada program edukasi itu diharapkan mampu membuat warga lansia di dusun Klegen sadar akan pentingnya hidup sehat serta mereka akan mempraktikkan pola hidup segar dalam kehidupan tiap hari dengan cara melaksanakan kegiatan fisik setiap hari seperti berolahraga, senam jantung, serta jalan-jalan pada pagi hari. Selain itu, mereka juga akan menata diet ataupun pola makan semacam sedikit garam, kolestrol serta lemak bosan, mulai mengkonsumsi buah-buahan serta sayuran. Oleh karena itu, diharapkan mewujudkan penduduk lansia yang mampu mempraktikkan pola hidup segar supaya bebas dari penyakit.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### 3. Rencana strategi program

Berdasarkan permasalahan serta analisis harapan diatas, Peneliti akan melakukan rencana program yakni sebagai berikut :

**Tabel 1.5**  
Analisis Rencana Program

No	Analisis Masalah	Analisis Tujuan	Strategi Program
1.	Masyarakat lansia belum memahami mengenai pola hidup yang sehat	Masyarakat lansia mengetahui tentang pola hidup yang sehat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengadakan edukasi terkait pola hidup sehat pada lansia</li><li>• Menanam sayur-sayuran bersama</li><li>• Mengadakan pelatihan memasak masakan sehat bagi lansia yaitu sup telur</li></ul>
2.	Belum ada kelompok yang peduli terhadap pola hidup sehat di dusun	Adanya kelompok yang peduli terhadap pola hidup sehat di dusun	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membentuk kelompok lansia sehat di dusun Klegen</li><li>• Mengadakan kegiatan senam jantung sehat bersama kelompok lansia</li></ul>
3.	Tidak terdapat kebijakan dari desa terkait program gerakan hidup sehat pada lansia	Terdapat sebuah kebijakan dari desa terkait program gerakan hidup sehat pada lansia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengajak pihak desa agar membuat program gerakan hidup sehat pada lansia</li></ul>

Berdasarkan analisis strategi program diatas dapat digunakan untuk menciptakan warga lansia yang sehat harus menyadarkan masyarakat agar bisa mempraktikkan pola hidup sehat dalam kehidupan tiap hari.

#### 4. Narasi Program

Tujuan akhir dari program ini yakni terwujudnya Masyarakat lansia yang mampu mempraktikkan pola hidup sehat supaya bebas dari penyakit yang disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat dengan mengadakan edukasi terkait pola hidup sehat pada lansia yang diikuti oleh masyarakat lansia di dusun Klegen agar masyarakat lansia mengetahui apa saja pola hidup sehat.

**Tabel 1.6**  
**Narasi Program**

Tujuan Akhir (Goal)	Terwujudnya Masyarakat lansia yang mampu menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit		
Tujuan (Purpose)	Menurunnya tingkat penderita penyakit berat pada masyarakat lansia di dusun Klegen		
Hasil (Result/ Output)	Adanya kebijakan dari desa terkait program gerakan hidup sehat pada lansia	Adanya kelompok yang peduli terhadap pola hidup sehat di dusun	Masyarakat lansia memahami tentang pola hidup yang sehat
Kegiatan	<b>1.1. Mengadakan edukasi tentang pola hidup sehat pada lansia</b> 1.1.1. Mengadakan forum diskusi dengan masyarakat dusun Klegen 1.1.2. Membagikan undangan untuk kegiatan edukasi 1.1.3. Berdiskusi terkait ruang dan waktu untuk acara edukasi 1.1.4. Terealisasikan kegiatan edukasi dengan Bidan desa Talok terkait tema pola hidup sehat pada lansia 1.1.5. Melaksanakan kegiatan monev pasca kegiatan edukasi		



## **1.2. Mengadakan pelatihan memasak makanan sehat bagi lansia**

- 1.2.1. Mengumpulkan masyarakat pra lansia dan lansia di Balai dusun Klegen untuk melaksanakan kegiatan tersebut.
- 1.2.2. Terlaksananya pelatihan membuat makanan sehat sup telur bagi lansia dengan masyarakat lansia di dusun Klegen
- 1.2.3. Melaksanakan Monitoring dan Evaluasi pasca kegiatan pelatihan membuat makanan sehat sup telur bagi lansia

## **1.3. Mengadakan beberapa kegiatan (senam jantung sehat, menanam sayur-sayuran)**

- 1.3.1. Memberitahu masyarakat untuk ikut serta dalam kegiatan
- 1.3.2. Mencari tempat dan waktu yang cocok untuk dilaksanakannya senam jantung sehat bagi lansia
- 1.3.3. Terlaksananya kegiatan senam jantung sehat bagi lansia di Balai dusun Klegen
- 1.3.4. Mengumpulkan masyarakat agar menanam sayur-sayuran di polybag
- 1.3.5. Terlaksananya kegiatan menanam sayuran bersama masyarakat lansia di dusun Klegen
- 1.3.6 Melaksanakan monitoring dan evaluasi pasca kegiatan senam jantung dan menanam sayuran

## **1.4. Mengorganisir masyarakat lanjut usia untuk membentuk kelompok lansia sehat**

- 1.4.1. Mengumpulkan masyarakat lansia di Balai dusun Klegen untuk membentuk kelompok lansia sehat
- 1.4.2. Menentukan struktur kepengurusan terdiri dari ketua, wakil, sekretaris, bendahara, dan anggota untuk membentuk kelompok lansia sehat
- 1.4.3. Terbentuknya kelompok lansia sehat di dusun Klegen untuk mengorganisir dalam menerapkan pola hidup sehat
- 1.4.4. Melaksanakan monev pasca pembentukan kelompok lansia sehat.

## **1.5. Melakukan advokasi kepada pihak desa supaya mengadakan program hidup sehat pada lansia.**

- 1.5.1. Melakukan diskusi dengan masyarakat

- |   |
|---|
| 1.5.2. Mengadakan advokasi dengan pihak desa terkait program yang akan diadakan |
| 1.5.3. Melaksanakan monev tentang program tersebut                              |

## **F. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Penulis memaparkan secara rinci mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Penulis membahas tentang masyarakat lansia yang menderita penyakit berat akibat pola hidup yang tidak sehat. Kesehatan berimbas terhadap kegiatan mereka sehari-hari. Penulis memilih untuk menindaklanjuti masalah kesehatan tersebut dengan menjadikan masyarakat lansia sebagai subyek penelitian. Data dan fakta dilampirkan dengan jelas dilatar belakang.

### **BAB II : KAJIAN TEORI DAN PENELITIAN TERDAHULU**

Peneliti memakai teori yakni mengenai teori dakwah, pengorganisasian masyarakat, prinsip-prinsip pengorganisasian masyarakat, konsep pengorganisasian masyarakat, langkah-langkah pengorganisasian masyarakat, pengertian kesehatan, kesehatan dalam perspektif Islam, pengertian pola hidup sehat pada lansia serta penulis juga memaparkan penelitian terdahulu yang relevan. Sehingga dalam penelitian ini dapat membedakan antara Riset yang telah terdapat lebih dahulu dan kesesuaian dengan perspektif ajakan.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Dalam bab ini menerangkan terkait metode yang dipakai oleh penulis yaitu PAR (*Participatory Action Research*) dengan pendekatan partisipatif serta memakai metode PRA (*Participatory Rural Appraisal*). Selain itu, pada bab ini

periset pula menerangkan metode riset, poin, metode pengumpulan informasi.

#### **BAB IV : PROFIL DUSUN KLEGEN**

Peneliti memaparkan pada bab ini terkait lokasi riset ialah Dusun Klegen mencakup posisi geografis, situasi demografis, agama, pembelajaran, adat, serta lain-lain.

#### **BAB V : MASALAH KESEHATAN MASYARAKAT LANSIA DI DUSUN KLEGEN**

Pada Bab ini peneliti mangulas mengenai permasalahan kesehatan yang berlangsung di dusun Klegen. Peneliti juga akan menjelaskan mengenai kondisi realita masyarakat lanjut usia yang terjadi seperti pola hidup yang tidak sehat.

#### **BAB VI : DINAMIKA PROSES PENGORGANISASIAN**

Dalam bab ini peneliti menerangkan mengenai proses-proses pengorganisasian warga yang dilaksanakan di dusun Klegen dan dipaparkan mengorganisir masyarakat untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya. Dengan megutamakan kesertaan langsung pihak-pihak yang terpaut atau ikut serta. Pengorganisasian diawali dengan proses inkulturasi, pemetaan dini, membuat ikatan manusiawi, determinasi skedul studi buat pergantian social, pemetaan partisipatif, merumuskan permasalahan manusiawi, menata strategi pemberdayaan, pengorganisasian warga, melancarkan kelakuan pergantian, refleksi( Teoritisasi Pergantian Sosial) serta meluaskan rasio aksi dan dukungan.

#### **BAB VII : AKSI MENUJU PERUBAHAN**

Dalam bab ini periset menerangkan terkait aksi perubahan kepada masyarakat selaku usaha menghasilkan kebebasan, keberdayaan, serta kemandirian untuk masyarakat lansia di dusun Klegen. Dinamika proses dalam melakukan aksi bersama masyarakat lansia di dusun Klegen dijelaskan secara detail dalam penelitian tersebut. Selain itu, dalam bab ini juga akan dipaparkan hasil monitoring serta

penilaian pada tiap program- program, sekaligus menanggapi kesuksesan kelakuan pengorganisasian masyarakat lanjut usia dalam menerapkan pola hidup sehat.

#### **BAB VIII : PROSES EVALUASI DAN REFLEKSI**

Penulis menguraikan refleksi kritis dimana periset berupaya menganalisa antara dasar filosofi dengan kondisi yang ada di wilayah penelitian berupa data-data dan berbagai macam informasi. Dengan itu riset yang dilakukan ini diharapkan hasilnya lebih bagus. Dalam bab ini juga dijelaskan tentang perubahan yang terjadi ketika melakukan proses pengorganisasian masyarakat lanjut usia di dusun Klegen.

#### **BAB IX : PENUTUP DAN KESIMPULAN**

Penutup serta saran dan disempurnakan dengan kesimpulan yang ialah jawaban dari kesimpulan permasalahan. Periset pula membuat anjuran pada sebagian pihak ataupun stakeholder yang bisa dipakai selaku referensi dalam menerapkan pola hidup sehat pada masyarakat lanjut usia di dusun Klegen.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Teori Dakwah

#### 1. Pengertian Dakwah

Dakwah berasal dari bahasa Arab *dakwah* dan kata *da'a*, *yad'u*, yang memiliki arti panggilan, ajakan, seruan. Yang dimaksud dengan seruan yaitu seruan kepada Islam, sedangkan yang dimaksud dengan ajakan yaitu ajakan kepada Islam.<sup>5</sup> Sedangkan secara etimologi dakwah berarti mengajak orang menuju kebenaran, mengerjakan perintah dan menjauhi larangan untuk mendapatkan kebahagiaan dimasa sekarang dan yang akan datang.<sup>6</sup>

Pengertian dakwah secara istilah menurut Syaikh Ali Mahfudz adalah proses pemberian motivasi untuk melakukan pesan dakwah atau ajaran Islam sebagai upaya untuk membangkitkan kesadaran manusia atas kebaikan dan bimbingan menyuruh berbuat mak'ruf dan mencegah perbuatan munkar. Selain itu, Pengertian dakwah menurut Syaikh Ali Mahfudz dalam kitab *Hidayatul Mursyidin* yaitu sebagai berikut :

حَثُّ النَّاسِ عَلَى الْخَيْرِ وَالْهُدَى وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيُ عَنِ  
الْمُنْكَرِ لِيَفُوزُوا بِسَعَادَةِ الْعَاجِلِ وَالْآجِلِ.<sup>7</sup>

Artinya : “Mendorong orang untuk menjalankan hal-hal yang baik dan mengikuti intruksi, mengajak mereka melakukan hal-hal baik dan melarang mereka melakukan hal-hal buruk sehingga mereka dapat hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat.”

---

<sup>5</sup> Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag. *Ilmu Dakwah*. (Jakarta: Kencana, 2004), hal. 2-4

<sup>6</sup> Drs. Barmawie Umary. *Azas-Azas Ilmu Dakwah*. (Solo: Ramadhani. 1984) Hal. 52.

<sup>7</sup> Syaikh Ali Mahfudz, *Hidayatul Mursyidin*, (Libanon: Darul Ma'rifat, 1929), Hlm. 17.

## 2. Kewajiban Dakwah

Kewajiban untuk melaksanakan dakwah sudah terdapat dalam Al-Qur'an yaitu pada Surat An-Nahl (16) ayat 125 yang berbunyi :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بَأْتِي هِيَ أَحْسَنُ  
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”<sup>8</sup>

Dari ayat diatas dapat dilihat bahwa Allah memerintahkan kaum Muslimin untuk berdakwah serta memberikan tata cara melaksanakannya melalui cara yang baik dan sesuai dengan keadaannya serta sesuai dengan petunjuk agama Islam. Selain surat An-Nahl ayat 125, dalam Al-Qur'an juga terdapat surat Ali Imron (3) ayat 110 yang berbunyi :

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ  
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ. الاية

Artinya :”Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar dan beriman kepada Allah.”<sup>9</sup>

Dari ayat diatas sudah dijelaskan bahwa umat Muhammad (umat Islam) adalah umat yang terbaik dibandingkan dengan umat-umat sebelumnya. Hal tersebut

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 391

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 85

disebabkan karena umat Islam mempunyai kelebihan yaitu :

- a. Be-ramal ma'ruf (mengajak kepada kebaikan)
- b. Ber-nahi munkar (mencegah kemunkaran)
- c. Beriman kepada Allah SWT sebagai landasan utama

Jika salah satu dari ketiga ciri utama diatas tersebut ditinggalkan dan tidak dilaksanakan, maka hilanglah julukan umat terbaik dari umat Islam dan begitu pula sebaliknya jika umat Islam mampu memegang teguh dan mengamalkan ketiga ciri utama diatas maka umat Islam tetap mendapatkan julukan sebagai umat terbaik. Dalam Al-Qur'an juga terdapat surat Ali Imron (3) ayat 104 yang berbunyi :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya : Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung.<sup>10</sup>

Pada ayat di atas dikatakan bahwa orang-orang yang melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar akan mendapatkan keridhaan Allah, karena mereka telah menyampaikan ajaran Islam kepada manusia dan meluruskan perbuatan yang tidak benar.<sup>11</sup>

### 3. Tujuan Dakwah

Dakwah memiliki tujuan yaitu membuat manusia memiliki kualitas dalam aqidah, ibadah, serta akhlaq yang tinggi. Selain itu, dakwah islam juga memiliki tujuan yaitu

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 84

<sup>11</sup> Drs. H. Hasan Bisri, WD., MA, *Ilmu Dakwah*, (Surabaya: PT Revka Petra Media: 2013), Hal 10-12

untuk merubah sikap dan tingkah laku seseorang yang kurang baik menjadi lebih baik dan meningkatkan kualitas iman dan islam seseorang dengan sadar tanpa merasa terpaksa. Dakwah juga bertujuan menjadikan manusia yang dapat menciptakan “*Hablu Minallah*” dan “*Hablu Minaan-Nas*” yang sempurna, yaitu :

- a. Menyempurnakan hubungan manusia dengan Khaliknya (*Hablum minallah* atau *Mu’amalah ma’al Khaliq*).
- b. Menyempurnakan hubungan manusia dengan sesamanya (*Hablum minan-nas* atau *Mu’amalah Ma’al Khalqi*).
- c. Mengadakan keseimbangan antara keduanya dan mengaktifkan keduanya sejalan dan berjalan.

Tujuan utama dakwah yaitu terwujudnya individu dan masyarakat yang mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupannya dan membutuhkan waktu yang panjang. Oleh karena itu, perlu ditentukan tujuan-tujuan pada setiap tahapan agar tujuan akhir dakwah dapat tercapai. Dari tujuan-tujuan di atas, maka tujuan umum dakwah adalah:

- a. Mengajak orang-orang non Islam untuk memeluk agama Islam (mengislamkan orang non Islam). Allah SWT berfirman dalam (QS. Ali Imron: 20) :

فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسَلَمْتُ وَجْهِيَ لِلَّهِ وَمَنِ اتَّبَعَنِ ۗ وَقُلْ لِلَّذِينَ  
أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْأُمِّيِّينَ ؕ أَسَلَمْتُ فَإِنْ أَسَلَمُوا فَقَدِ اهْتَدَوْا ۗ وَإِنْ  
تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلْغُ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

Artinya : Kemudian jika mereka mendebat kamu (tentang kebenaran Islam) Maka katakanlah :” Aku menyerahkan diriku kepada Allah dan (demikianlah pula) orang-orang yang mengikutiku” dan katakanlah kepada orang-orang yang telah diberi Al kitab dan kepada orang-orang yang ummi:” Apakah kamu mau masuk Islam”. Jika mereka masuk Islam, sesungguhnya mereka telah mendapat



petunjuk dan jika mereka berpaling maka kewajiban kamu hanyalah menyampaikan (ayat-ayat Allah) dan Allah maha melihat akan hamba-hamba-Nya.<sup>12</sup>

b. Mengislamkan orang Islam artinya meningkatkan kualitas iman, Islam, dan ihsan kaum muslimin sehingga mereka menjadi orang yang mengamalkan ajaran Islam secara keseluruhan. Sebagaimana firman Allah dalam (QS Al-Baqarah: 208) :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوبَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.<sup>13</sup>

c. Mendorong dan menyebarkan kebaikan serta mencegah munculnya kemaksiatan yang akan membuat hancurnya kehidupan seseorang ataupun masyarakat sehingga menjadi masyarakat yang tentram.

d. Membentuk masyarakat yang menjadikan Islam sebagai pedoman dan pandangan hidup dalam segala kehidupannya.<sup>14</sup>

#### **4. Dakwah Bil Hal Tetang Menjaga Kesehatan**

Dakwah adalah sebuah kegiatan yang sangat penting dalam agama Islam. Dengan adanya dakwah, manusia akan mudah menerima agama Islam. Oleh karena itu, hidup mati dan maju mundurnya agama Islam semua

---

<sup>12</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 68

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 43

<sup>14</sup> Drs. H. Hasan Bisri, WD., MA, *Ilmu Dakwah*, (Surabaya: PT Revka Petra Media: 2013), Hal 29-32

bergantung pada dakwah. Islam akan jauh dari masyarakat jika tidak ada dakwah didalamnya bahkan Islam akan hancur dari kehidupan masyarakat. Fungsi dakwah dalam kehidupan masyarakat yaitu untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis dan bahagia. Dakwah dapat membantu masyarakat melalui ajaran-ajaran Islam yang sudah disebar luaskan kepada masyarakat.

Pemikiran islam mengenai kesehatan dimana islam amat mencermati permasalahan kesehatan dengan cara antara lain mengajak serta menyarankan dalam melindungi serta menjaga kesehatan yang sudah dipunyai oleh setiap orang agar tidak mudah terserang oleh penyakit. Dalam islam anjuran untuk melindungi kesehatan itu dapat dicoba dengan metode aksi melindungi (pencegahan) serta represif (pelenyapan penyakit ataupun penyembuhan). Dengan cara melindungi, pemikiran Islam kepada kesehatan ini dapat diamati dari imbauan menjaga dan memelihara kebersihan.<sup>15</sup> Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
(نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ)<sup>16</sup>

Artinya : “Dari Ibnu Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: “Banyak manusia merugi karena dua nikmat kesehatan dan waktu luang”. (H.R. Bukhari).

Berdasarkan hadits di atas, ada 2 kenikmatan yang sudah Allah Swt bagikan pada hamba- Nya, tetapi kerap dibiarkan oleh orang ialah nikmat segar serta nikmat waktu senggang. Kalau orang tidak mensyukuri atas apa

---

<sup>15</sup> Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, hal. 169

<sup>16</sup> Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī* (Mesir: Maktabah „Ibad al-Rahman, 2008), 771.

yang sudah Allah Swt berikan maka sungguh merugi seorang hamba Allah Swt.

Dari Ibnu ‘Abbas, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِغْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : سُبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ  
غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاعَكَ قَبْلَ شَعْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.<sup>17</sup>

Artinya : “Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara : [1] Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, [2] Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, [3] Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, [4] Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, [5] Hidupmu sebelum datang kematianmu.”

1. Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, maksudnya: “Lakukanlah ketaatan ketika dalam kondisi kuat untuk beramal (yaitu di waktu muda), sebelum datang masa tua renta.”
2. Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, maksudnya: “Beramallah di waktu sehat, sebelum datang waktu yang menghalangi untuk beramal seperti di waktu sakit.”
3. Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, maksudnya: “Manfaatklah kesempatan (waktu luangmu) di dunia ini sebelum datang waktu sibukmu di akhirat nanti. Dan awal kehidupan akhirat adalah di alam kubur.”
4. Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, maksudnya: ”Bersedekahlah dengan kelebihan hartamu sebelum datang bencana yang dapat merusak harta tersebut, sehingga akhirnya engkau menjadi fakir di dunia maupun akhirat.”

---

<sup>17</sup> Al-Imam Al-Hafidz Abi Bakr Ahmad bin Al Husain Al-Baihaqi, Al-Jamiu Li Syuab Allman (Ar-Riyad Thariq Al-Hijaz: Maktabah Ar-Rusyud Nasirun, 2003M/ 1423 H), Juz 12. Hlm.476

5. Hidupmu sebelum datang kematianmu, maksudnya: “Lakukanlah sesuatu yang manfaat untuk kehidupan sesudah matimu, karena siapa pun yang mati, maka akan terputus amalannya.”

Islam sendiri mempunyai perbandingan yang jelas dengan agama- agama lain di bumi ini. Islam jadi agama yang sempurna tidak Cuma menata ikatan orang dengan Si Khalik-nya (hablum minallah) ataupun ikatan orang dengan orang (hablum minannas), namun dalam Islam pula memiliki suatu ketentuan serta arahan yang bersifat menyeluruh, serasi, nyata, serta masuk akal. Perihal itu jadi salah satu keunggulan Islam dalam menata kehidupan orang dalam perspektif Islam dalam mengarahkan kesehatan untuk tiap orang ataupun golongan warga. Kesehatan sendiri sangat berarti untuk orang dalam melakukan suatu kegiatan tiap hari tercantum yang sangat penting merupakan melakukan ibadah sholat 5 waktu sesuai apa yang sudah diajarkan oleh Islam, meletakkan kesehatan ke dalam salah satu kenikmatan yang sudah di anugerahkan Allah Swt. Tidak hanya kenikmatan kepercayaan serta islam.<sup>18</sup>

Kata “sehat wal afiat” mempunyai arti sebagai kesehatan pada segi fisik, segi mental maupun kesehatan masyarakat. Saat ini masalah kesehatan telah menjadi urusan semua manusia. Upaya untuk menciptakan sikap sehat pada warga dalam pandangan kebijakan kesehatan antara lain: kebijakan penyusutan nilai kesakitan serta kematian dari bermacam karena penyakit, kebijakan kenaikan gizi masyarakat yang berhubungan dengan kenaikan status ekonomi warga, kebijakan kesehatan

---

<sup>18</sup> Achmad Fuadi Husin, “*Islam dan Kesehatan*”, STAIN Pamekasan (Islamuna : Volume 1 Nomor 2 Desember 2014).

lingkungan dalam menyediakan sanitasi dasar yang bermanfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Kebijakan dalam menanggulangi permasalahan kesehatan melalui usaha penangkalan, pengobatan penyakit serta penyembuhan.

يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا تَدْعُو إِلَى قَوْلِ نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَبْضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً الْإِدَاءَ وَاجِدًا.<sup>19</sup>

Artinya : “Wahai Rasulullah, tidakkah kami ini harus berobat (jika sakit)?” Beliau menjawab:”Iya wahai sekalian hamba Allah, berobatlah sesungguhnya Allah tidak menciptakan suatu penyakit melainkan juga obat untuknya kecuali satu penyakit.”. (HR. Tirmidzi)

Dari hadist diatas dijelaskan bahwa masyarakat diperintahkan untuk mengobati penyakit yang di deritanya karena setiap penyakit pasti ada obatnya. Jika obat yang digunakan sudah sesuai dengan jenis penyakitnya maka akan sembuh akan tetapi terkadang proses kesembuhan berlangsung cukup lama jika obatnya belum ditemukan.<sup>20</sup>

Apabila kita menjauhi makanan- makanan yang tidak bagus (makanan cepat saji), hingga hendak diperoleh kuatnya tulang, kokohnya otot-otot dalam tubuh, semua saluran- saluran bersih, memperoleh otak yang cerdas , alat pernapasan bersih, Serta diperintah orang buat senantiasa mencermati makanannya, semacam firman Allah dalam (Q.S. Al-‘Abasa :24):

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

---

<sup>19</sup> Umar bin Isa Al-Turmuziy, Sunan at-Turmuziy fi kitab Al-Thibb ‘an Rasulallah,(Kairo: Dar al-kutub al-‘ilmiyah,2004),no.1961

<sup>20</sup> Muhammad Utsman Syabir, *Pengobatan Alternatif Dalam Islam*, (Jakarta: Grafindo, 2005), hlm. 21-23.

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.<sup>21</sup>

Bila orang bersikukuh dengan keingkarannya, hingga harusnya orang itu mencermati makanannya yang ia makan tiap hari; dari mana makanan itu didapatkan. Jadi untuk seseorang mukmin makan serta makanan bukan Cuma buat melenyapkan rasa lapar saja ataupun Cuma terasa lezat dilidah, tetapi lebih jauh dari itu sanggup menghasilkan badannya segar badan serta rohani alhasil sanggup melaksanakan gunanya selaku “khalifah fil Ardhi”. Rasulullah SAW sempat mengatakan dalam sesuatu hadistnya: “Seseorang hamba Allah tidak hendak beralih 2 kakipun pada hari akhir zaman, hingga beliau sanggup menanggapi 4 perihal: usianya gimana dihabiskan, wawasan gimana diamalkan, hartanya gimana dinafkahkan dan badannya gimana dipakai ataupun diboroskan” (HR.Tirmidzi).

Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan, seperti bangkai, darah, daging babi, juga khamer. Allah berfirman dalam Q.S Al Maidah :3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْحَقَّةُ  
وَالْمَوْفُودَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيجَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ  
وَأَنْ تَسْتَفْسِمُوا بِالْأَرْزَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ الْيَوْمَ بِيَسِ الدِّينِ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ  
وَإِحْسُونُ الْيَوْمِ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ  
الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : Diharamkan bagimu ( menyantap) bangkai, darah, daging babi, serta( daging) binatang yang disembelih bukan atas( julukan) Allah, yang tersedak, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, serta yang diterkam fauna liar, melainkan yang luang kalian jagal. Serta( diharamkan pula) yang disembelih buat fetis. Serta(

---

<sup>21</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 877

diharamkan pula) memilih kodrat dengan azlam( anak panah),( sebab) itu sesuatu aksi buruk. Pada hari ini banyak orang ateis sudah putus asa buat( menaklukkan) agamamu, karena itu janganlah kalian khawatir pada mereka, namun takutlah kepada- Ku. Pada hari ini sudah Saya sempurnakan agamamu untukmu, serta sudah Saya cukupkan nikmat- Ku bagimu, serta sudah Saya ridai Islam selaku agamamu. Namun barangsiapa terdesak sebab lapar, bukan sebab mau melakukan kesalahan, hingga sangat, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.<sup>22</sup>

Selain itu, Allah juga memerintahkan kepada manusia untuk makan makanan yang halal dan baik untuk kesehatan seperti yang terdapat dalam QS Al-Baqarah: 168 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.<sup>23</sup>

Setiap makanan yang dilarang di dalam Al Qur'an nyatanya mempunyai argumentasi yang dibuktikan dengan ilmu wawasan. Makanan yang diharamkan merusak kesehatan orang, berdampak buruk untuk kesehatan ( kolesterol, bakteri, dan racun) ataupun

---

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 144

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019) hlm. 34

memiliki bermacam penyakit yang dapat membahayakan badan manusia.<sup>24</sup>

## **B. Pengorganisasian Masyarakat**

Pengorganisasian berawal dari kata *Organizing* yang berarti menghasilkan sebuah bentuk dengan beberapa bagian yang menyatu alhasil mempunyai ikatan yang silih pengaruhi satu dengan yang lain. George R. Terry berpendapat bahwa, pengorganisasian selaku aktivitas membagikan semua profesi yang wajib dilaksanakan antara golongan kegiatan serta memutuskan wewenang khusus dan tanggungjawab tiap- tiap yang bertanggung jawab buat tiap bagian serta sediakan area kegiatan yang cocok serta pas.

Pengorganisasian rakyat atau yang biasa disebut pengorganisasian masyarakat memiliki arti yang besar. Kata rakyat tidak hanya berfokus pada sebuah komunitas yang khas dalam kondisi yang lebih luas, juga pada masyarakat (*society*) pada biasanya. Pengorganisasian sendiri lebih diartikan sebagai sesuatu kerangka secara menyeluruh untuk menemukan solusi dari sebuah permasalahan.<sup>25</sup>

Ross Murray berpendapat bahwa, penafsiran pengorganisasian masyarakat merupakan sesuatu cara dimana warga bisa mengenali kebutuhan- kebutuhan serta memastikan prioritas dari kebutuhan- kebutuhan itu, serta meningkatkan agama buat berupaya penuhi kebutuhan-kebutuhan yang cocok dengan skala prioritas bersumber pada atas sumber- sumber yang terdapat dalam masyarakat

---

<sup>24</sup> Lina Nurwidayanti, "Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam". 2011.

<sup>25</sup> Agus Afandi, Muhammad Hadi Sucipto dkk, *Modul Participatory Action Research* (Sidoarjo: CV Dwiputra Pustaka Jaya, 2013), hlm. 93-94



itu sendiri ataupun yang berawal dari luar dengan upaya dengan upaya gotong royong.<sup>26</sup>

Prinsip pengorganisasian masyarakat yang harus dipunyai oleh tiap pengorganisir masyarakat dalam berpihak kalangan bawah. Prinsip mengorganisir masyarakat pada dasarnya yakni :

1. Membentuk semangat kerja serta komitmen *organizer*.

Membangun etos kerja merupakan prinsip utama dalam pengorganisasian masyarakat dengan tujuan supaya mampu bertahan dalam menyelesaikan permasalahan.

2. Keberpihakan serta pembebasan kepada kalangan kaum lemah yang tertindas.
3. Berbaur dan mengikuti semua kegiatan yang ada dalam masyarakat serta ikut berpartisipasi (*live in*) dalam kehidupan mereka.
4. Berlatih bersama warga, merancang bersama-sama serta membangun dimulai dari apa yang mereka miliki.
5. Kemandirian, jika masyarakat yang diorganisir telah mampu melaksanakan pekerjaannya sendiri maka seorang *community organizer* juga akan dinilai berhasil serta telah selesai dalam melaksanakan sebuah pekerjaan.
6. Berkelanjutan, dalam setiap aktivitas dalam pengorganisasian diutamakan sebagai suatu yang akan dilaksanakan secara berkelanjutan oleh masyarakat.
7. Keterbukaan, setiap anggota komunitas diharapkan memiliki sifat terbuka dalam mengenali

---

<sup>26</sup> Agus Afandi, *Metodologi Participatory Action Research...* hal. 92

permasalahan yang hendak dilakukan serta sementara dihadapi oleh organisasi.

8. Partisipasi, dari setiap anggota komunitas mempunyai kesempatan yang serupa dalam mengumpulkan data ataupun kepada cara pengumpulan ketetapan yang terbuat oleh komunitas.<sup>27</sup>

Tujuan-tujuan dari Pengorganisasian Masyarakat yakni:

1. Pemberdayaan masyarakat, dengan lewat cara pengorganisasian warga, masyarakat belajar agar dapat memahami bagaimana menanggulangi ketidakberdayaan (*powerless*) mereka, serta mampu meningkatkan kapasitas mereka dalam mengoptimalkan keahlian mereka hadapi dengan keahlian mereka sendiri.
2. Tujuan pengorganisasian ini adalah mampu membuat serta menjaga organisasi yang sangat sesuai dan 32apa membagikan jasa keinginan serta harapan orang. Struktur itu harus 32apa menjamin terbentuknya kesertaan yang maksimal dari orang serta dalam durasi yang serupa juga dan membagikan media untuk berhubungan dengan organisasi lainnya.
3. Tingkatkan mutu hidup. Untuk dapat tingkatkan mutu hidup masyarakat, baik secara waktu pendek ataupun waktu jauh sebuah pengorganisasian masyarakat menjadi salah satu pemecahan. dalam waktu pendek sendiri, proses- proses aktivasi wajib dapat membagikan peluang pada masyarakat supaya dapat memenuhi keinginan dasar semacam sandang, pangan, papan, serta pembelajaran serta kesehatan. Sedangkan buat waktu jauh, harus bisa

---

<sup>27</sup> Agus Afandi, *Metodologi Participatory Action Research...* hlm. 95-96.

menghasilkan serta mendukung dalam pengembangan SDM serta kebersamaan melalui penyaluran antara kewenangan serta sumber daya masyarakat.<sup>28</sup>

### C. Kesehatan Masyarakat

Pada tahun 1920 Winslow berpendapat bahwa kesehatan masyarakat ialah ilmu serta seni menghindari penyakit, memanjangkan hidup, serta tingkatkan kesehatan melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat untuk memperbaiki sanitasi lingkungan, pemberantasan penyakit meluas, pembelajaran kesehatan, pengorganisasian, layanan medis dan keperawatan untuk mendapatkan diagnosis dini dan pengobatan preventif penyakit serta pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang untuk mendapatkan standar hidup yang memadai untuk menjaga kesehatan.

Kesehatan masyarakat tidak hanya pada orang yang lagi sakit saja namun seseorang yang sehat juga perlu mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Untuk dapat mencapai kesehatan yang maksimal diperlukan adanya upaya dan kesadaran yang tinggi dikarenakan sehat itu tidak datang begitu saja. Upaya kesehatan tersebut dapat dilakukan secara individu maupun secara kelompok masyarakat. Kesehatan masyarakat pada dasarnya memiliki tujuan yaitu menghimpun sebuah potensi ataupun pangkal energi yang terdapat di warga buat tujuan preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif untuk kesehatan diri sendiri. Kesehatan masyarakat didefinisikan mulai dari definisi awal yang hanya terbatas

---

<sup>28</sup> Agus Afandi, Muhammad Hadi Sucipto dkk, *Modul Participatory Action Research* (Sidoarjo: CV Dwiputra Pustaka Jaya, 2013), hal. 93-94

pada suatu tindakan sanitasi untuk mencegah gangguan pada kesehatan. Jadi, kesehatan masyarakat merupakan suatu usaha kelompok masyarakat untuk tetap berada dalam kondisi segar, bagus dengan cara raga, psikologis ataupun sosial dimana setiap masyarakat memungkinkan untuk hidup menjadi produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan masyarakat memiliki tujuan dalam beberapa bidang yaitu bidang promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative yaitu sebagai berikut :

1. Tiap manusia mampu menjaga kesehatannya sehingga mereka mampu dalam menjalani kehidupan dan menjamin kesehatan yang optimal.
2. Mencegah munculnya penyakit dan mampu memperpanjang hidup manusia dengan mempertinggi nilai kesehatan masyarakat.
3. Masyarakat mengetahui tentang konsep sehat-sakit dengan meningkatkan pemahaman mereka.
4. Masyarakat mampu mengatasi berbagai masalah kesehatan dengan meningkatkan kemampuan mereka.<sup>29</sup>

#### **D. Pola Hidup Sehat Pada Lansia**

Pola hidup sehat merupakan suatu usaha seorang buat melindungi badannya supaya senantiasa sehat. Pola hidup sehat dapat dicoba dengan mulai mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga dengan cara teratur, serta istirahat yang teratur. Dengan pola hidup sehat dapat memberikan banyak manfaat yaitu buat melindungi kesehatan badan supaya tidak gampang sakit. Untuk menerapkan pola hidup sehat masyarakat harus memahami semua aspek mulai dari makanannya,

---

<sup>29</sup> Khotimah, dkk, *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yayasan Kita Menulis, hal. 2-3

minumannya, nutrisi yang dimakan serta sikap kita tiap hari, seperti olahraga, senam, dan lain-lain. Berikut ini Perilaku hidup bersih dan sehat bagi lansia:

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa dengan cara menjalankan kewajibannya yaitu sholat lima waktu.
2. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, biasanya ada kegiatan posyandu lansia di Desa dan diadakan satu bulan sekali. Pemeriksaan sebaiknya dilakukan paling sedikit 1 tahun sekali, agar dapat terhindar dari penyakit kronis, dan mengkonsumsi obat-obatan sesuai dengan resep dokter.
3. Menjaga kebersihan badan dengan cara tertib dengan mandi 2 kali dalam satu hari menggunakan sabun mandi, serta memanfaatkan busana, dan sandal yang nyaman. Hal tersebut dilakukan agar tidak mudah terserang oleh penyakit.
4. Memelihara kebersihan gigi dan mulut lansia yaitu dengan cara menggosok gigi sebanyak dua kali dalam sehari pada waktu pagi hari dan pada waktu malam hari sebelum tidur, jika ada lansia yang memakai gigi palsu maka harus melepaskan dan membersihkan setiap hari agar terhindar dari kuman.
5. Membiasakan melakukan kegiatan fisik agar tulang dan otot para lansia tidak mudah sakit. Aktivitas fisik tersebut seperti pekerjaan ibu rumah tangga : menyapu, mengepel, dan lain-lain serta latihan fisik seperti : senam jantung sehat, berjalan, bersepeda, dan lain-lain. Kegiatan tersebut sebaiknya dilakukan minimal selama 30 menit dalam sehari dan dilakukan dalam seminggu sebanyak tiga kali.
6. Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik. Masyarakat yang sudah Lansia perlu menjaga pola

tidur dengan waktu sekitar 7-8 jam dalam sehari. Lansia sangat disarankan untuk mengurangi minum air putih terlalu banyak pada waktu malam hari untuk mendukung agar istirahat para lansia cukup dan teratur. Jika lansia minum terlalu banyak maka dapat membuat lansia terbangun untuk ke kamar mandi sehingga mengganggu waktu tidur malam lansia.

7. Mengonsumsi makanan yang bergizi cocok keinginan vitamin yang direkomendasikan serta cocok dengan situasi kesehatan. Rajin mengonsumsi sayur serta buah untuk kebutuhan vitamin, mineral serta serat. Banyak mengonsumsi makanan dari kalsium semacam: ikan, ikan teri, sayur-mayur hijau (bayam, brokoli, pakcoi hijau, daun ketela pohon, daun paku atau pakis serta lain-lain), buah (sitrus, pisang, duwet bulir, alpukat, apel merah, strawberry, buah naga), kacang kedelai serta susu yang memiliki kalsium tinggi. Memperbanyak Minum air putih minimal 2 liter setiap hari.<sup>30</sup>

Pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan makanan yang mengandung gizi banyak seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Makanan 4 sehat sendiri terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Sedangkan untuk 5 sempurna ditambahi dengan mengonsumsi susu sebagai nutrisi. Kandungan yang ada didalam karbohidrat sangat penting bagi kesehatan tubuh seseorang, didalam protein terdapat kandungan asam amino yang mana kandungan tersebut sangat penting dan dapat mempengaruhi gizi

---

<sup>30</sup> Rita R. Pudyastuti, "Pola Hidup Sehat Pada Lansia", Poltekes, (Ambon :2021) hal. 1-14

seseorang. Sedangkan didalam sayuran terdapat vitamin dan mineral akan tetapi didalam sayuran terdapat kalori yang rendah dan vitamin yang tinggi. Vitamin sendiri sangat penting bagi tubuh seseorang karena vitamin mampu menjaga kekebalan tubuh pada seseorang. Sayuran merupakan salah satu jenis makanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi karena sayuran mampu melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit seperti jantung, diabetes, darah tinggi. Selain sayuran juga terdapat buah-buahan yang baik bagi kesehatan karena ada buah yang dapat memperlancar buang air besar dan mampu menurunkan kadar kolesterol. Yang terakhir yaitu susu. Susu merupakan sumber dari kalsium dan protein, manfaat mengkonsumsi susu yaitu mampu mencegah osteoporosis pada tulang dan mampu mempertahankan berat badan yang ideal. Untuk menghindari dari berbagai macam penyakit perlu adanya kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, rutin melakukan cek kesehatan dalam kegiatan posyandu lansia.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## B. Penelitian Terdahulu

ASPEK	PENELITIAN I	PENELITIAN II	PENELITIAN III	PENELITIAN IV	PENELITIAN V	PENELITIAN YANG DIKAJI
<b>Judul</b>	Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia	Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang	Pola Perilaku Hidup Sehat Lansia dalam Mengonsumsi Makanan Sehari-hari di Maureen Studio	Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat pada Lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan	Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif	Pengorganisasi an Masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat di Dusun Klegen Desa Talok Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto



<b>Peneliti dan Lembaga</b>	Reiza Suzan Utami, Rusilanti, Gupri Devi Artanti (Universitas Negeri Jakarta)	Sambodo Sriadi Pinilih dan Sodik Kamal (Universitas Muhammadiyah Magelang)	Hanjaya Siaputra Andini Emmiati, Evelyn Fajar Wibisono, Andita Widjaja (Universitas Kristen Petra Surabaya)	Dian Utama Pratiwi Putri, Bambang Setiaji, Dwi Yulia Maritasari, Endang Budiati (Universitas Mitra Indonesia)	Liena Sofiana, Arfiani Nur Khusna (Universitas Ahmad Dahlan)	Izun Azifatuz Zahro (PMI UINSA)
<b>Tema Problem</b>	Perilaku hidup sehat	Perilaku hidup sehat	Pola perilaku hidup sehat dan makanan sehat	Penyuluhan pola hidup sehat	Edukasi hidup sehat	Pola hidup yang kurang sehat
<b>Sasaran / Subyek</b>	Masyarakat Lansia	Masyarakat lansia di Posyandu Lansia Magelang	Masyarakat Lansia	Masyarakat Lansia	Masyarakat Lansia	Masyarakat Lansia
<b>Pendekatan</b>	Deskriptif	<i>Participatory Action Research</i> (PAR)	Kualitatif deskriptif	Deskriptif	PAR	PAR

<b>Proses Program</b>	Wawancara, pendampingan	Penyuluhan, pendampingan, pelatihan	Pendampingan, wawancara	Penyuluhan, pendampingan	Penyuluhan, edukasi	Edukasi, pelatihan
<b>Hasil</b>	Penerapan perilaku hidup sehat lansia di Posyandi Lansia Nur Kinasih tergolong tidak baik karena pola makan lansia yang kurang baik, jarang mengkonsumsi karbohidrat, istirahat yang tidak cukup, jarang minum air putih. Banyak lansia yang mempunyai penyakit	Meningkatkan pemahaman pada lansia tentang pentingnya mengatur pola makan sehat, mengatur aktifitas secara rutin dengan memanfaatkan fasilitas di kegiatan posyandu.	Pola perilaku hidup sehat dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat pra lansia. Pola perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh lansia di Mauren Studio adalah makan makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan masing-masing, olahraga minimal 3 kali seminggu, tidur yang teratur.	Masyarakat lansia memahami kesehatan pola hidup sehat dan mampu menguasai materi dengan baik, meningkatkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia mengenai pola hidup sehat pada lansia	Semakin meningkat pengetahuan masyarakat tentang lansia sehat, para lansia akan terdorong berperilaku lebih baik dalam mewujudkan lansia sehat di masa tua, menghindari konsumsi makanan	Masyarakat lansia di Dusun Klegen dapat mengetahui apa saja pola hidup sehat pada lansia dan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, istirahat yang cukup, mengkonsumsi buah dan

hipertensi, asam urat, diabetes disebabkan karena perilaku hidup sehat pada lansia yang kurang baik.					berkalori tinggi.	sayuran, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, senam, bersepeda.
--	--	--	--	--	-------------------	---

Berdasarkan dari tabel riset terdahulu di atas, maka dapat disimpulkan perbedaan dan beberapa persamaan dari penelitian yang sedang dikaji Persamaannya yaitu membahas mengenai pola hidup sehat dan subyek sasarannya sama-sama masyarakat lanjut usia (lansia). Pada penelitian terdahulu banyak yang membahas tentang permasalahan organisasi dan lembaga seperti panti jompo dan posyandu lansia. Pada penelitian terdahulu mayoritas proses programnya adalah penyuluhan dan pendampingan. Dengan adanya persamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian terdahulu peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan yang dapat dipelajari dalam penelitian yang sedang dilakukan.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Metode Penelitian untuk Pendampingan

#### 1. Pendekatan Penelitian

Riset ini menggunakan metodologi PAR( *Participatory Action Research*). uraian rancangan PAR (*Participatory Action Research* ) dengan menerangkan sebagian pandangan berupa penafsiran, asal usul, dasar filosofi, metodologi serta prinsip kerjanya. PAR tidak mempunyai gelar tunggal. Dalam bermacam kesusastaan PAR dapat disebut dengan bermacam gelar, antara lain merupakan: *Action Research, Learning By Doing, Action Learning, Action Science, Action Inquiry, Collaborative Research, Participatory Action Research, Participatory Research*. Yoland Wadworth berpendapat bahwa PAR merupakan sebutan yang melandasi paradigma terkini ilmu wawasan serta berlawanan dengan paradigma wawasan tradisional ataupun kuno. Anggapan-anggapan baru itu menggaris bawahi maksud berarti cara sosial dalam menggapai kesimpulan- kesimpulan“ apa permasalahan yang sedang terjadi” serta“ apa keterkaitan perubahannya” yang diharapkan dapat bermanfaat dalam proses melaksanakan riset awal.<sup>31</sup>

Pendekatan PAR (*Participatory Action Research*) mengaitkan penerapan riset dalam mendeskripsikan suatu permasalahan ataupun mempraktikkan suatu data ke dalam sebuah aksi perubahan dalam menentukan solusi atas permasalahan yang sudah ditemui. PAR (*Participatory Action Research*) ialah" riset oleh, dengan serta buat orang" bukan" riset terhadap orang". Syahyuti berpendapat bahwa

---

<sup>31</sup> Agus Afandi. dkk, *Modul Participatory Action Research (PAR)*, (Surabaya: LPPM UINSA, 2015), Hal. 85- 90

“*Participatory Action Research*( PAR) ialah sesuatu pendekatan yang banyak dipakai para aktivis yang bertugas dalam menguatkan warga lokal, serta menciptakan kekuatan politik yang lebih kokoh. Daya gunanya terkait pada seberapa jauh pemahaman serta pada bagian kecakapan mereka dalam bertugas sama dengan pendukung dari luar. Metode PAR sendiri mengharuskan pada kesertaan, *capability building*, kemampuan wawasan serta pemberdayaan. Adanya proses pendekatan ini amat mengambil keahlian intelektual para pelaksanaanya.<sup>32</sup>

Metode PAR (*Participatory Action Research*) ialah suatu perpindahan dalam penafsiran yang didalamnya terdapat penelitian aksi. PAR( *Participatory Action Research*) mengaitkan penerapan riset dalam mendeskripsikan suatu permasalahan ataupun informasi berupa data dengan melakukan sebuah aksi untuk mencari pemecahan atas permasalahan yang terdefiniskan. Anggota- anggota komunitas ikut serta dalam konsep serta mengimplementasikan dalam sebuah kegiatan penelitian. Peneliti menggunakan metode penelitian PAR ini untuk mendeskripsikan permasalahan yang ada di dusun Klegen yaitu tentang kesehatan serta melakukan beberapa aksi perubahan bersama masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

## 2. Prosedur Penelitian

Pemetaan awal dalam proses penelitian ialah pemetaan yang dicoba oleh periset untuk mengenali suasana serta kondisi sosial yang terdapat di wilayah penelitian. Pemetaan itu dicoba bersama dengan warga. Dengan terdapatnya

---

<sup>32</sup> Syahyuti, Konsep Penting dalam Pembangunan Pedesaan dan Pertanian, (Jakarta: PT Bina Rena Pariwisata,2006), hal. 150

pemetaan ini periset bisa mengenali posisi geografis Desa Klegen serta batas- batas Desa Klegen. Tidak hanya itu, periset pula bisa mengenali jumlah masyarakat, kultur, keimanan, pembelajaran serta perekonomian warga. Berikut prosedur penelitian dalam metode PAR :

**a. Pemetaan awal**

Dalam proses pemetaan awal yang dilaksanakan yaitu mengetahui kondisi awal dusun Klegen seperti kondisi secara geografis maupun administratif. Dengan melakukan pemetaan tersebut peneliti lebih mudah menemukan pemimpin lokal seperti kepala dusun untuk diajak melakukan perubahan. Dengan adanya kepala dusun atau pemimpin lokal menjadikan peneliti lebih mudah dalam memahami dan mengenali problem yang ada di dusun Klegen.

**b. Membangun hubungan kemanusiaan**

Dalam melaksanakan riset ini peneliti membutuhkan kepercayaan masyarakat setempat dalam menumbuhkan hubungan kemanusiaan. Perihal Periset melaksanakan pendekatan dengan semua warga seperti kepala dusun, kepala desa, tokoh agama serta tokoh masyarakat yang memiliki peran penting dalam lokasi penelitian. Peneliti mengikuti kegiatan yang ada di dusun dan di ikuti oleh semua masyarakat, kegiatan tersebut seperti tahlilan, istighosah, diba'an, serta sholat berjamaah. Hal tersebut dilakukan peneliti guna membangun hubungan kemanusiaan serta menumbuhkan simbiosis mutualisme dalam melaksanakan penelitian, mempelajari dan memahami apa permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat dan mencari solusi dari permasalahan secara partisipatif.

**c. Penentuan agenda riset untuk perubahan sosial**

Peneliti akan mengadakan pengorganisasian masyarakat lansia yang menderita penyakit berat agar mereka dapat

menerapkan pola hidup sehat. Setelah organisasi masyarakat lansia tersebut sudah terbentuk, peneliti akan melaksanakan kegiatan diskusi bersama masyarakat lansia untuk berdiskusi tentang program riset menggunakan tools sehingga mereka mampu memahami masalah kesehatan yang di alaminya.

#### **d. Pemetaan partisipatif**

Peneliti bersama karang taruna dusun Klegen melaksanakan kegiatan pemetaan pada suatu wilayah dimana ada sebuah permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat. Pemetaan ini berfokus pada jumlah lansia yang menderita penyakit berat. Pemetaan partisipatif sebagai alat dalam mengumpulkan sebuah informasi dan data secara langsung bersama masyarakat.

#### **e. Merumuskan Masalah Kemanusiaan**

Peneliti melakukan perumusan problem bersama masyarakat dengan cara FGD (*Focus Group Discussion*). Dengan adanya partisipasi dari masyarakat dapat membantu untuk mengungkapkan semua persoalan yang dialami oleh masyarakat lansia. Terdapat permasalahan yang ada pada masyarakat lansia di dusun Klegen ini yakni kurangnya kesadaran masyarakat lansia akan penerapan pola hidup sehat.

#### **f. Menyusun Strategi Program**

Menata strategi aksi buat mencari solusi dari sebuah permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Memastikan tahap sistematis, memastikan pihak yang ikut serta (*stakeholders*), serta merumuskan mengenai kesuksesan serta kegagalan dari suatu program yang sudah direncanakanya dan mencari solusi bila ada hambatan yang membatasi kesuksesan dari program tersebut.

#### **g. Pengorganisasian Masyarakat**

Masyarakat lansia didampingi periset untuk membuat pranata- pranata sosial dalam wujud kelompok- kelompok

kegiatan, ataupun lembaga- lembaga warga yang digunakan untuk mencari solusi.

#### **h. Melancarkan Aksi Perubahan**

Dalam menemukan solusi dari sebuah permasalahan harus dilakukan dengan cara partisipatif. Program dalam memecahkan sebuah permasalahan bukan hanya buat menuntaskan perkara, akan tetapi untuk proses pengetahuan bagi masyarakat. Hal tersebut dapat membuat masyarakat sadar dan terbentuknya *community organizer*, serta kesimpulannya terdapat *local leader* (pemimpin local) yang mengorganisir masyarakat untuk melakukan perubahan.

#### **i. Refleksi (Teoritisasi Perubahan Sosial)**

Periset bersama komunitas masyarakat lanjut usia menentukan teoritisasi pergantian sosial dari hasil penelitian, program- program perubahan yang sudah terselenggara, periset serta komunitas menjelaskan seluruh cara serta hasil yang sudah dicapai. Refleksi teoritis dijelaskan dengan cara bersama dimana nanti akan mejadi suatu filosofi.

#### **j. Meluaskan Skala Gerakan dan Dukungan**

Kesuksesan program PAR tidak cuma dilihat dari aktivitas dalam melakukan proses pengorganisasian, namun dilihat dari tingkatan keberlanjutan suatu program (*sustainability*) yang telah sukses dijalankan serta adanya pengorganisir- pengorganisir dan pendamping lokal yang meneruskan program dalam melaksanakan kegiatan perubahan pada masyarakat lanjut usia di dusun Klegen. Oleh karena itu, bersama masyarakat lanjut usia periset meluaskan skala gerakan dan aktivitas. Masyarakat membuat sebuah komunitas disebuah wilayah baru yang dipandu oleh golongan serta pengorganisir yang adadi wilayah tersebut. Peneliti berharap komunitas- komunitas tersebut dibentuk oleh warga dengan cara mandiri tanpa



harus difasilitasi oleh periset. Dengan begitu warga mampu berlatih sendiri, melaksanakan pengorganisasian serta menemukan solusi sendiri dari permasalahan yang sedang dihadapinya.<sup>33</sup>

### 3. Subyek Pengorganisasian

Dalam subjek penelitian ini, peneliti berfokus pada masyarakat lansia di dusun Klegen yang menderita penyakit berat seperti asam urat, diabetes, darah tinggi, jantung dan lain-lain. Agar peneliti mudah melakukan aksi di lapangan, peneliti akan meminta pendampingan dari kepala dusun dan tokoh masyarakat agar proses pengorganisasian masyarakat lanjut usia berjalan dengan lancar dan meminimalisir kendala yang dihadapi oleh peneliti. Tujuan dari pengorganisasian ini yaitu agar masyarakat lanjut usia di dusun Klegen dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari guna meminimalisir banyaknya masyarakat lanjut usia yang penderita penyakit berat.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Teknik Mapping

Suatu metode dalam PRA yang dicoba dalam mencari suatu data yang berhubungan dengan cara pemberdayaan disebut mapping. Mapping memanglah tahap awal yang wajib dicoba dalam riset dengan memakai metodologi PAR. Teknik mapping ini memudahkan peneliti untuk menemukan sebuah potensi atau peluang dari permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat lansia di dusun Klegen. Periset juga menggambarkan hal yang berkaitan dengan

---

<sup>33</sup> Abdul Rahmat & Mira Mirnawati, "Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat". AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. Volume : 06 Nomor : 01 Bulan : Januari Tahun : 2020

permasalahan dan sedang dialami oleh masyarakat lansia. Peneliti bersama masyarakat setempat menunjukkan kondisi wilayah (dusun, RT,RW) dalam sebuah peta. Masyarakat menjadi subyek dalam mapping ini dikarenakan mereka yang lebih mengetahui tentang batasan-batasan wilayahnya.

**b. Transek**

Transek ialah tahap kedua yang wajib dicoba dalam riset ini. Transect sendiri mempunyai penafsiran aktivitas yang dicoba oleh periset dengan subyek dampingan dalam proses menelusuri sebuah wilayah untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di area kawasan tinggal, persawahan, serta sungai yang terdapat di dusun Klegen bisa digali dengan cara langsung dengan metode pengumpulan informasi yang hendak dilaksanakan.

**c. Teknik FGD (*Focus Group Discussion*)**

Metode pencarian informasi yang efisien dalam pengorganisasian masyarakat disebut FGD. Adapun Tujuan dalam melakukan metode FGD ini merupakan untuk membuat golongan ataupun komunitas masyarakat ataupun subyek riset dimana tujuan awalnya yaitu untuk menguasai bersama dalam kasus yang lagi dialami masyarakat lanjut usia di dusun Klegen. Dalam teknik FGD ini umumnya menciptakan pohon permasalahan serta hasil dari analisisnya dicoba dengan memercayakan aktivitas partisipan subyek dampingan serta warga pada biasanya. Ketika mereka mampu membuat sebuah pohon permasalahan pasti berikutnya mereka mampu membuat pohon harapan atau keinginan

dalam strategi menggapai tujuan ataupun impian yang mereka mau.<sup>34</sup>

**d. Wawancara semi terstruktur**

Tanya jawab merupakan cara terbentuknya pertanyaan jawab dalam riset yang berjalan dengan cara perkataan yang terjalin antara 2 orang ataupun lebih, bertatap wajah, mengikuti dengan cara langsung informasi- informasi ataupun penjelasan. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur ini untuk menggali informasi terkait permasalahan kesehatan yang dialami oleh masyarakat lansia di dusun Klegen. Metode pengumpulan informasi ini dicoba untuk buat mendapatkan informasi ataupun menciptakan kasus yang hendak diawasi lebih mendalam dari responden yang terpaut bersumber pada informasi diri sendiri, wawasan ataupun keyakinan individu. Ada juga tipe tanya jawab dalam mengakulasi informasi riset ini ialah memakai tipe tanya jawab tertata, dimana periset dalam mengakulasi informasi sudah mempersiapkan instrument riset berbentuk pertanyaan- pertanyaan tercatat selaku prinsip tanya jawab.<sup>35</sup> Narasumber dari teknik wawancara tersebut adalah depala dusun dan masyarakat lanjut usia yang menderita penyakit berat di dusun Klegen. Sehingga dapat membuat perbandingan antara warga satu dengan warga lainnya.

**e. Timeline**

Timeline merupakan sebuah metode pencarian asal usul sesuatu kejadian warga dengan menggali peristiwa berarti yang dialami oleh masyarakat. Dalam mengenali perubahan- perubahan yang sudah dialaminya ,

---

<sup>34</sup> Muhtadi, dkk, *Manajemen Pengembangan MasyarakatT Islam*, (Ciputat, UIN Jakarta : 2013). Hal. 41 -56

<sup>35</sup> Sugiyono, Op.Cit,, hlm. 194-195

permasalahan serta metode menyelesaikannya peneliti menggunakan teknik timeline. Timeline digunakan oleh peneliti sebagai langkah dasar dari teknik trend and change dan bisa dipakai untuk menganalisis sebuah perubahan. Peneliti menggunakan teknik timeline ini untuk mengetahui pola hidup masyarakat lansia yang ada di dusun Klegen.

**f. Observasi**

Peneliti melakukan observasi untuk mengumpulkan sebuah data yang mendalam, peneliti fokus menggali data terkait permasalahan yang dialami oleh masyarakat lanjut usia di dusun Klegen yaitu tentang kesehatan. Peneliti menggali tentang penyakit yang sedang diderita oleh masyarakat lanjut usia di dusun Klegen serta penyebab dari penyakit tersebut.

**g. Dokumentasi**

Dokumentasi sangat penting dalam penelitian ini dikarenakan dokumentasi ini akan menjadi bukti fisik dari seluruh kegiatan proses di lapangan. Informasi berupa foto dan video dikumpulkan oleh peneliti yang berkaitan dengan hasil di lapangan.

**5. Teknik Validasi Data**

Teknik triangulasi ini digunakan Peneliti dalam proses validasi data. Untuk menggabungkan semua data yang sudah diperoleh dari berbagai sumber penulis menggunakan cara ini<sup>36</sup>. Terdapat 3 macam dari teknik triangulasi yakni :

**1. Triangulasi Komposisi Tim**

Triangulasi komposisi tim ini terdapat beberapa multidisiplin dimana cara pandang seseorang yang

---

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta: 2012). Hal 241

melibatkan dua orang dalam menyelesaikan suatu permasalahan tertentu secara bersama-sama.

## 2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik berarti seorang peneliti harus menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.

## 3. Triangulasi Keragaman Sumber Informasi

Triangulasi sumber berarti seorang peneliti harus menggunakan sumber yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dengan teknik yang sama.<sup>37</sup> Untuk mendapatkan pengetahuan dapat diperoleh langsung dari masyarakat atau langsung ke lokasi.<sup>38</sup>

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah suatu cara yang dicoba periset buat mencari serta menata dengan cara analisis informasi yang didapat dari hasil tanya jawab, pemantauan, serta hasil dokumentasi. Dalam memperoleh informasi yang cocok dengan lokasi penelitian maka periset bersama warga dusun Klegen melaksanakan suatu analisa bersama. Analisa ini dipakai buat mengenali permasalahan yang lagi dialami oleh warga lanjut usia yang ada di susun Klegen, yaitu tentang adanya pola hidup yang kurang sehat akibatnya banyak masyarakat lansia yang menderita penyakit berat seperti asam urat, diabetes, dan darah tinggi. Peneliti melakukan teknik analisis data untuk memecahkan permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

---

<sup>37</sup> Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta,)

<sup>38</sup> Agus Afandi, dkk, *Modul Participatory Action Research*. (Surabaya : LPPM UIN Sunan Ampel Surabaya 2016), hal 128

**a) Teknik *Trend and Change* (Bagan Perubahan dan Kecenderungan)**

Metode PRA yang menyediakan warga dalam mengidentifikasi perubahan serta kecenderungan dalam kondisi apapun, peristiwa dan aktivitas warga. Umumnya teknik trend and change ini hasilnya disajikan dalam bentuk matriks. Peneliti nanti akan memperoleh gambaran bagaimana kecenderungan dan perubahan yang terjadi.

Terdapat beberapa tujuan dalam PRA yakni :

1. Untuk mengetahui sebuah peristiwa yang terjadi dalam kehidupan masyarakat agar dapat mengantisipasi sebuah peristiwa suatu saat nanti.
2. Peneliti mampu mengetahui sebuah fenomena yang terjadi dan hubungan sebab akibat terjadinya peristiwa tersebut.
3. Dengan adanya bagan perubahan, mampu memprediksi dimana nanti letak kecenderungan umum dalam jangka yang panjang dan dapat mengontrol kecenderungan tersebut.<sup>39</sup>

**b) Diagram Venn**

Dalam teknik analisis data terdapat diagram venn yang menunjukkan peran suatu lembaga yang ada di masyarakat. Peneliti membuat diagram venn ini dengan diskusi bersama masyarakat karena mereka yang lebih mengetahui peran dari setiap lembaga baik lembaga lokal, pemerintah, maupun swasta. Setiap lembaga memiliki peranan masing-masing tergantung besar atau kecil. Semakin besar diagram nya maka semakin besar pula perannya dalam kehidupan masyarakat. Hal tersebut bisa dibuktikan pada diagram dengan jelas.

---

<sup>39</sup> Agus Afandi,dkk,*Modul Participatory Action Research*. .(Surabaya : LPPM UIN Sunan Ampel Surabaya 2016),, hal. 162-165

**c) Kalender Harian**

Untuk menganalisis sebuah aktivitas apa saja yang dilakukan masyarakat lansia sehari-hari. Peneliti menggunakan teknik kalender harian tersebut. Biasanya permasalahan yang dialami masyarakat dapat dianalisis dari aktivitas mereka sehari-hari.

**d) Analisa pohon masalah dan harapan**

Peneliti memakai teknik ini buat mengidentifikasi akar masalah dan mencari solusinya bersama masyarakat serta membahas tentang sebuah program yang nantinya akan dilaksanakan di dusun Klegen, sedangkan untuk pohon harapan merupakan sebuah keinginan atau harapan bagi masyarakat.

**e) Teknik MSC (*Most Significant Change*)**

Dalam melakukan proses monitoring dan evaluasi pasca kegiatan peneliti membutuhkan teknik analisis data ini. Dalam analisis data, teknik MSC ini merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan sehingga masyarakat mampu memberikan pendapat terhadap setiap aktivitas yang nantinya sudah dilaksanakan oleh peneliti dan dari proses evaluasi ini hasilnya akan menjadi penguasaan yang sangat berharga bagi peneliti.

**B. Jadwal Pendampingan**

Dalam sesuatu aktivitas tentu tidak bebas dari agenda penelitian yang akan dilakukan. Pemograman operasional sangat diperlukan dalam mempermudah serta melancarkan kegiatan- aktivitas yang hendak dilaksanakan. Disusun dengan cara tertata serta cocok dengan situasi lokasi penelitian. Berikut jadwal penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti melalui teknik PAR (*Participatory Action Research*) :

**Tabel 3.1**  
Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Pelaksanaan kegiatan (Mingguan)												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Mengadakan edukasi tentang pola hidup sehat pada Lansia	■												
	Melakukan Diskusi atau FGD bersama masyarakat	■												
	Mencari waktu dan tempat yang cocok untuk kegiatan edukasi	■												
	Terselenggarakannya kegiatan edukasi		■											
	Evaluasi pasca kegiatan edukasi		■											
2	Mengadakan pelatihan memasak makanan sehat bagi lansia			■										
	Mengumpulkan masyarakat pra lansia dan lansia di Balai Dusun Klegen			■										
	Terlaksananya pelatihan membuat makanan sehat bagi lansia			■										
	Melaksanakan monitoring dan evaluasi pasca kegiatan pelatihan memasak			■										
3	Mengadakan beberapa kegiatan(senam					■								



	jantung, menanam sayur)																		
	Mengumpulkan masyarakat untuk melaksanakan kegiatan																		
	Menentukan tempat dan waktu kegiatan senam jantung																		
	Terlaksananya kegiatan senam jantung sehat bagi lansia																		
	Mengumpulkan masyarakat untuk menanam sayuran di polybag																		
	Melaksanakan monitoring dan evaluasi pasca kegiatan senam dan menanam sayuran																		
4	Mengorganisir masyarakat lansia untuk membentuk kelompok lansia sehat																		
	Mengumpulkan masyarakat lansia di Balai Dusun Klegen untuk membentuk kelompok lansia sehat																		
	Menentukan struktur pengurus mulai dari ketua, wakil, sekretaris, bendahara, dan anggota untuk																		

	membentuk kelompok lansia sehat													
	Terbentuknya kelompok lansia sehat di Dusun Klegen untuk mengorganisir dalam menerapkan pola hidup sehat													
	Melaksanakan monitoring dan evaluasi pascapembentukan kelompok lansia sehat													
5	Melakukan advokasi kepada pihak desa untuk mengadakan program gerakan hidup sehat pada lansia													
	Melakukan FGD bersama dengan masyarakat													
	Mengusulkan kepada pihak desa terkait adanya program gerakan hidup sehat pada lansia													
	Melaksanakan monitoring dan evaluasi tentang program tersebut													

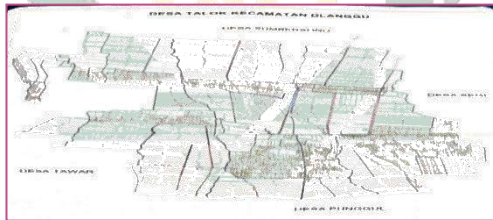
## BAB IV PROFIL DUSUN

### A. Letak Geografis

Dusun Klegen merupakan salah satu wilayah yang terletak di desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto Provinsi Jawa Timur. desa Talok memiliki batas desa sebagai berikut :

- Sebelah Utara :Desa Sumbersono
- Sebelah Selatan :Desa Punggul
- Sebelah Timur :Desa Segunung
- Sebelah Barat :Desa Tawar

**Gambar 4.1**  
Peta Desa Talok



*Sumber : Peta desa Talok*

**Gambar 4.2**  
Peta Dusun Klegen



*Sumber : Hasil pemetaan sensus dusun Tahun 2021*

Dusun Klegen merupakan salah satu dusun yang berada di desa Talok. Jumlah penduduk di dusun Klegen berjumlah 448 jiwa yang mana terdiri dari 3 RT yaitu RT 001, RT 002, dan RT 003. Di dusun Klegen terdapat tempat beribadah yaitu 1 masjid dan 1 musholla. Dusun Klegen memiliki 1 makam umum yang berada di sekitar sawah dusun. Secara umum, mayoritas masyarakat dusun Klegen bekerja sebagai buruh tani dikarenakan kebanyakan dari mereka tidak mempunyai lahan pertanian sendiri sehingga mereka harus bekerja dilahan pertanian orang lain sebagai buruh tani. Dusun Klegen memiliki batas-batas dusun sebagai berikut :

1. Sebelah Utara : Desa Sumbersono
2. Sebelah Timur : Dusun Gentong
3. Sebelah Selatan : Dusun Bareng
4. Sebelah Barat : Dusun Peting

## B. Kondisi Demografis Dusun Klegen

Dusun Klegen merupakan salah satu dusun yang berada di desa Talok. Jumlah KK di dusun Klegen ada 136 KK dengan perbandingan jenis kelamin antara Kepala Keluarga laki-laki dan Kepala Keluarga perempuan. Berikut tabel jumlah KK berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 4.1**

Jumlah KK berdasarkan jenis kelamin

Kepala Keluarga	Jumlah
Laki-Laki	109
Perempuan	27
	136 Kepala Keluarga

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun oleh Peneliti Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah Kepala Keluarga yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 109, sedangkan jumlah Kepala Keluarga yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 yang berstatus janda baik itu dikarenakan cerai hidup maupun cerai mati. Berikut tabel jumlah penduduk dusun Klegen.

**Tabel 4.2**  
Jumlah Penduduk

<b>Jumah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
Laki-Laki	230
Perempuan	218
	448 Penduduk Laki-laki dan Perempuan

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah penduduk di dusun Klegen berjumlah 448 jiwa yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki berjumlah 230 jiwa dan jenis kelamin perempuan sebanyak 218 jiwa. Maka, dapat disimpulkan bahwa jumlah penduduk di dusun Klegen lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki daripada yang berjenis kelamin perempuan.

### **C. Kondisi Pendidikan**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam Negara, seseorang mempelajari nilai dan moral sosial yang ada dan tumbuh di masyarakat melalui pendidikan. Masyarakat di dusun Klegen mayoritas pendidikan terakhirnya adalah SD, dikarenakan pada zaman dahulu banyak orang yang tidak mampu membiayai anaknya sampai ke pendidikan yang tinggi. Berikut tabel pendidikan Kepala Keluarga dusun Klegen.

**Tabel 4.3**  
Pendidikan Kepala Keluarga (KK)

<b>Pendidikan Kepala Keluarga</b>	<b>Jumlah</b>
Tidak tamat SD	8
SD	60
SLTP	33
SLTA	27
S1	8
<b>Jumlah</b>	<b>136 Kepala Keluarga</b>

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun oleh Peneliti Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kepala keluarga yang berpendidikan SD berjumlah 60, Tidak tamat SD berjumlah 8, SLTP berjumlah 33, SLTA berjumlah 27, dan S1 berjumlah 8. Jadi, dapat disimpulkan bahwa banyak kepala keluarga di Dusun Klegen yang status pendidikannya adalah SD. Dikarenakan pada zaman dulu tidak ada cukup dana untuk membiayai anak sekolah tinggi dan mereka lebih memilih untuk bekerja atau langsung menikah. Berikut tabel pendidikan semua warga dusun Klegen.

**Tabel 4.4**  
Pendidikan Semua Warga

<b>Status Pendidikan Warga</b>	<b>Jumlah</b>
SD	107
SLTP	75
SLTA	99
S1	15
D3	2
Sedang PAUD	2
Sedang TK	12
Sedang SD	43

Sedang SLTP	27
Sedang SLTA	18
Sedang S1	4
Tidak Tamat SD	10
Belum Sekolah	34
<b>Total</b>	<b>448 Warga</b>

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun oleh Peneliti Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 107 orang yang lulusan SD, 75 orang lulusan SLTP, 99 orang lulusan SLTA, 15 orang lulusan S1, hanya 2 orang lulusan D3, sedang PAUD berjumlah 2 orang, sedang TK berjumlah 12 orang, sedang SD berjumlah 43 orang, sedang SLTP berjumlah 27 orang, sedang SLTA berjumlah 18 orang, sedang S1 berjumlah 4 orang, Tidak tamat SD berjumlah 10 orang, belum sekolah berjumlah 34 orang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa banyak masyarakat Dusun Klegen yang status pendidikan nya adalah SD.

#### **D. Kondisi Ekonomi**

Pekerjaan merupakan salah satu kebutuhan masyarakat agar dapat memenuhi kebutuhan hidup. Tujuan bekerja yang dapat dibilang paling dasar adalah mencari pendapatan atau nafkah untuk menjalani kehidupan yang layak. Masyarakat dusun Klegen mayoritas bekerja sebagai buruh tani, dikarenakan mereka tidak mempunyai lahan pertanian untuk bertani. Akhirnya mereka harus bekerja sebagai butuh tani demi memenuhi kebutuhan keluarganya. Di dusun Klegen hanya terdapat beberapa orang yang memiliki lahan pertanian sendiri. Berikut tabel pekerjaan masyarakat di dusun Klegen.

**Tabel 4.5**  
**Pekerjaan Masyarakat**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>
Buruh tani	62
PNS	3
Online shop	3
Alfamidi	1
IRT	69
Jual Beli Rosokan	6
Guru	8
Koperasi	6
Klinik	1
Perawat	3
Jualan sembako	2
Kuli bangunan	9
Serabutan	2
Penjaga Hotel	2
Percetakan	1
Industri Rumahan	2
Toko Perancangan	4
Jahit sepatu	1
Ekspedisi	1
Buruh pabrik	38
Buruh jahit	2
Perangkat desa	1
Pedagang	18
Kernet	1
Sopir	3
Warung kopi	1
Mebel	1
Buat pacul	1
Kreditan	1



Laundry	1
Buruh ternak	1
Konter hp	1
Selep	1
Pijet	1
Makelar	1
Bengkel	2
Petani	5
Pelayan restoran	2
Tidak bekerja	5

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun oleh Peneliti Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa banyak masyarakat dusun Klegen yang bekerja. Terdapat 66 orang yang bekerja sebagai buruh tani, 3 orang bekerja PNS, 3 orang bekerja membuka online shop, 1 orang bekerja di Alfamidi Sidoarjo, 69 orang yang menjadi Ibu rumah tangga, 6 orang bekerja jual beli rosokan baik di dalam desa maupun luar desa, 8 orang bekerja sebagai Guru, 6 orang bekerja di koperasi, 1 orang bekerja di klinik, 3 orang bekerja sebagai perawat, 2 orang yang berjualan sembako seperti beras, minyak, telur. 9 orang bekerja sebagai kuli bangunan baik diluar desa maupun didalam desa, 2 orang bekerja serabutan, 2 orang bekerja sebagai penjaga hotel, 1 orang nekerja di percetakan atau sablon, 2 orang bekerja di industri rumahan, 4 orang yang memiliki toko perancangan, 1 orang bekerja jahit sepatu, 1 orang bekerja sebagai kurir ekspedisi, 38 orang bekerja buruh pabrik baik diluar desa maupun didalam desa, 2 orang bekerja buruh jahit baju, celana dan lain-lain. 1 orang yang bekerja sebagai perangkat desa, 18 orang yang menjadi pedagang, baik pedagang bakso, mie ayam, kuliner, dan lain-lain. 1 orang bekerja sebagai kernet, 3 orang bekerja sebagai sopir,

1 orang yang memiliki warung kopi, 1 orang bekerja di mebel, 1 orang yang membuat pacul kemudian dijual, 1 orang yang bekerja di kreditan, 1 orang yang mempunyai laundry baju, selimut, dan lain-lain. 1 orang bekerja sebagai butuh ternak baik itu sapi, kambing, dan lain-lain. 1 orang yang bekerja di konter HP, 1 orang bekerja di selep, 1 orang bekerja sebagai tukang pijet, 1 orang bekerja sebagai makelar, 2 orang bekerja di bengkel, 5 orang sebagai petani, 2 orang sebagai pelayan restoran, dan terdapat 5 orang yang tidak bekerja dikarenakan sudah lansia dan sudah sakit-sakitan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dusun Klegen banyak yang bekerja sebagai buruh tani dan banyak Ibu rumah tangga.

### E. Kondisi Sosial Budaya dan Keagamaan

#### 1) Keagamaan

Agama merupakan ajaran atau sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang disertai dengan tata kaidah yang berhubungan antara pergaulan manusia dengan manusia lainnya atau pun dengan lingkungannya. Masyarakat dusun Klegen mayoritas beragama islam hanya terdapai 1 orang yang beragama kristen. Berikut tabel jumlah pemeluk agama di dusun Klegen.

**Tabel 4.6**  
Jumlah Pemeluk Agama

Agama	Jumlah
Islam	447
Kristen	1

*Sumber : Diolah dari hasil pemetaan dusun Tahun 2021*

Dari tabel diatas dapat dilihat masyarakat dusun Klegen hampir seluruhnya beragama islam. Hanya ada 1 orang yang beragama Kristen.

## 2) Kegiatan keagamaan masyarakat dusun Klegen

### a. Tahlilan

Kegiatan keagamaan untuk saat ini di dusun Klegen masih dilaksanakan mulai dari tahlilan laki-laki yang biasanya dilaksanakan pada malam jum'at sedangkan untuk tahlilan perempuan dilaksanakan setiap malam minggu secara bergiliran. Setiap orang wajib membayar iuran untuk kegiatan tahlilan ini sebesar 5 ribu rupiah pada setiap pertemuan.

### b. Diba'an

Kegiatan diba'an di dusun Klegen diadakan pada malam Rabu secara bergiliran kegiatan diba'an tersebut untuk anak-anak remaja perempuan dan setiap anak membayar iuran sebesar 3 ribu.

### c. Selamatan orang meninggal

Kegiatan selamatan ini dilaksanakan setiap malam ketika ada orang yang baru meninggal mulai dari 7 hari, 40 hari, 100 hari, 1000 hari dan pendak. Tujuan diadakannya selamatan tersebut untuk mendoakan orang yang sudah meninggal agar diampuni dosa-dosanya oleh Allah SWT. Selamatan ini biasanya diawali dengan pembacaan tahlil, surat yasiin, dan ditutup dengan do'a.

### d. Sholat berjama'ah

Masyarakat dusun Klegen banyak yang melaksanakan sholat berjama'ah baik di musholla

maupun di masjid. Pada saat sholat maghrib dan isya' paling banyak jamaa'ahnya dan pada waktu azhar paling banyak anak-anak dimana mereka juga mengaji di TPQ yang bertempat di masjid dusun Klegen.

3) Tradisi keagamaan masyarakat dusun Klegen

a. Perayaan Maulud Nabi Muhammad SAW

Perayaan maulud Nabi ini biasanya dilaksanakan di masjid dan musholla dengan masing-masing warga membawa makanan, jajan, buah-buahan. Kemudian dikumpulkan jadi satu ditengah-tengah setelah itu pengajian bersama-sama biasanya membaca sholawat Nabi dan ditutup dengan do'a. Peringatan maulud ini digunakan untuk memperingati hari lahir Nabi Muhammad SAW selain itu untuk mendapatkan ridho Allah SWT dan bukti cinta umat islam terhadap Baginda Rasulullah SAW.

b. Megengan

Kegiatan megengan di dusun Klegen dilaksanakan di masjid dan di musholla. Tujuan diadakannya megengan yaitu agar orang yang sudah meninggal mendapatkan ampunan dari Allah SWT. Biasanya megengan dilaksanakan pada malam Ramadhan dan setiap warga membawa nasi kotak atau makanan ke musholla atau masjid kemudian membaca do'a bersama-sama yang biasanya dipimpin oleh tokoh agama masyarakat di dusun Klegen setelah do'a selesai makanan bisa dibagikan kepada masyarakat.

c. Ziarah ke makam sebelum hari raya idul fitri dan idul adha

Kegiatan ziarah ke makam biasanya dilakukan sehari sebelum hari raya idul fitri dan idul adha. Masyarakat dusun Klegen melaksanakan ziarah kubur pada sore hari dengan membawa bunga untuk ditaburkan diatas makam keluarganya yang sudah meninggal. Tujuan dari ziarah kubur adalah untuk mendoakan orang yang sudah meninggal agar diampuni dosa-dosanya oleh Allah SWT dan diterima di sisi-Nya

4) Tradisi budaya masyarakat dusun Klegen  
a. Aqiqah

Kegiatan aqiqah tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk memperingati hari kelahiran bayi dengan rasa syukur karena diberi keselamatan. Umumnya aqiqah dilaksanakan ketika bayi sudah berusia 7 hari akan tetapi jika warga belum mampu untuk mengaqiqahkan anaknya tidak perlu dipaksa terkadang ada yang sudah remaja baru di aqiqah. Biasanya aqiqah dilaksanakan dirumah dengan memotong rambut bayi dengan membaca sholawat bersama-sama. Jumlah kambing untuk aqiqah yaitu jika anak laki-laki maka kambing nya 2 ekor sedangkan untuk anak perempuan menyembelih 1 ekor kambing.

b. Tingkepan

Kegiatan tingkepan biasanya dilaksanakan dirumah dengan mengundang beberapa warga. Tingkepan merupakan salah satu tradisi budaya selamatan yang dilaksanakan pada usia kehamilan 7 bulan. Tradisi ini bertujuan untuk mendoakan sang bayi agar terlahir di dunia dengan normal dan sehat. Selain itu, dalam acara tingkepan ini juga disertai dengan do'a agar anak yang

di kandung kelak menjadi anak yang sholeh-sholehah dan berbakti kepada kedua orang tua.

#### **F. Kondisi Kesehatan Masyarakat Lansia di Dusun Klegen**

Masyarakat lanjut usia di dusun Klegen banyak yang menderita penyakit berat seperti asam urat, darah tinggi, diabetes, dan lain-lain. Permasalahan yang sedang dialami oleh masyarakat lanjut usia tersebut dikarenakan pola hidup yang kurang sehat mulai dari pola makan, pola tidur, kurang berolahraga dan lain sebagainya. Perkembangan kesehatan Masyarakat dusun Klegen dapat dilihat didalam data posyandu lansia pada tahun 2022. Berikut data penyakit yang dialami oleh masyarakat dusun Klegen sebagai berikut:

**Tabel 4.7**

Penyakit yang sering diderita oleh masyarakat lanjut usia dusun Klegen Tahun 2022

<b>No</b>	<b>Penyakit</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Darah tinggi	9
2.	Liver	2
3.	Asam urat	2
4.	Diabetes	2
5.	Asma	3
6.	Darah rendah	1
7.	Kolesterol	1
8.	Jantung	1
9.	Batuk dan Flu	3
10.	Pegal Linu	1
11.	Sakit Kepala	3
12.	Kurang gizi	1
13.	Sakit gigi	1

*Sumber Diolah dari data posyandu lansia dusun Klegen Tahun 2022*

Dari tabel diatas berdasarkan data posyandu lansia di dusun Klegen pada Tahun 2022 dapat dilihat bahwa masyarakat lansia yang menderita penyakit darah tinggi sebanyak 9 orang, liver 2 orang, asam urat 2 orang, diabetes 2 orang, asma 3 orang, darah rendah 1 orang, kolesterol 1 orang, jantung 1 orang, batuk dan flu 3 orang, pegal linu 1 orang, sakit kepala 3 orang, kurang gizi 1 orang dan sakit gigi 1 orang. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat lansia di dusun Klegen adalah penyakit darah tinggi<sup>40</sup>. Berikut data kematian masyarakat dusun Klegen.

**Tabel 4.8**  
Data kematian dusun Klegen<sup>41</sup>

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Kematian	Penyebab kematian
1	Sanali	L	16 Juli 2021	Asam urat
2	Lasiyo	L	19 Juli 2021	Asam urat
3	Sagimo	L	23 Juli 2021	Kolesterol
4	Slamet	L	24 Juli 2021	Liver
5	Rofek	L	29 Juli 2021	Asam urat
6	Kapiah	P	16 September 2021	Asam urat
7	Tamsiyah	P	29 Agustus 2021	Liver
8	Kasemi	P	03 April 2022	Diabetes
9	Supiyati	P	13 Mei 2022	Asam urat
10	Asim	L	24 Juni 2022	Asma
11	Sawiono	L	05 September 2022	Liver
12	Sukemi	L	05 Desember 2022	Asam urat

*Sumber : Data Kematian dusun Klegen Tahun 2021-2022*

<sup>40</sup> Hasil wawancara dengan ketua kader posyandu lansia Ibu Widi dirumahnya

<sup>41</sup> Data kematian Dusun Klegen Tahun 2021-2022

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat dusun Klegen dan menyebabkan kematian adalah penyakit asam urat yang berjumlah 6 orang. Selain itu, penyakit liver sebanyak 3 orang yang tidak tau penyebabnya. Melihat kondisi seperti ini Masyarakat dusun Klegen harus menjaga kesehatannya dengan cara menerapkan pola hidup sehat terutama pada masyarakat lanjut usia agar mereka terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengakibatkan kematian sehingga dapat meminimalisir angka kematian di dusun Klegen.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## **BAB V**

### **PROBLEM KESEHATAN MASYARAKAT DUSUN KLEGEN**

#### **A. Kegiatan Masyarakat Lanjut Usia di Dusun Klegen**

Masyarakat lanjut usia di dusun Klegen masing-masing mempunyai kegiatan yang berbeda-beda. Biasanya mereka masih bekerja sebagai buruh tani baik laki-laki maupun perempuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Sebagian dari mereka juga ada yang dibebani dengan memomong cucu ketika ditinggal bekerja sama orang tuanya. Padahal masyarakat yang sudah lanjut usia sebaiknya tidak dibebani dengan kegiatan-kegiatan yang terlalu padat agar tidak mengganggu kesehatannya. Dikarenakan pada usia yang semakin tua ini mereka harus banyak melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, senam, jalan-jalan serta istirahat yang teratur agar tidak mudah terserang oleh berbagai macam penyakit yang dapat membuat mereka jatuh sakit. Berikut tabel kalender harian dari salah satu masyarakat lanjut usia di dusun Klegen.

**Tabel 5.1**  
Kalender Harian

<b>Pukul</b>	<b>Bapak</b>	<b>Ibu</b>
<b>04.00</b>	Bangun tidur	Bangun tidur
<b>04.30-05.00</b>	Sholat subuh berjamaah	Sholat subuh berjamaah
<b>05.00-05.30</b>	Bersantai sambil minum teh	Belanja

<b>05.30-06.30</b>	Memberi makan ayam	Masak dan menyiapkan sarapan
<b>06.30-07.00</b>	Istirahat	Bersih-bersih rumah
<b>07.00-08.00</b>	Menonton TV	Mencuci baju
<b>08.00-11.00</b>	Pergi ke sawah	Menjaga cucu dan mengantarkan cucu sekolah
<b>11.00-12.00</b>	Makan siang bersama	Makan siang bersama
<b>12.00-12.30</b>	Sholat Dhuhur berjamaah	Sholat dhuhur berjamaah
<b>12.30-15.00</b>	Tidur siang	Tidur siang
<b>15.00-15.30</b>	Mandi	Bersih-bersih rumah langsung mandi
<b>15.30-16.00</b>	Sholat azhar berjamaah	Sholat azhar berjamaah
<b>16.00-17.00</b>	Bersantai didepan rumah	Bersantai didepan rumah
<b>17.00-18.00</b>	Sholat maghrib berjamaah	Sholat maghrib berjamaah

18.00-19.00	Makan malam bersama	Makan malam bersama
19.00-19.30	Sholat isya' berjamaah	Sholat isya' berjamaah
19.30-20.30	Tahlilan	Tahlilan
20.30-21.00	Menonton Tv bersama	Menonton Tv bersama
21.00-04.00	Tidur	Tidur

*Sumber : Hasil FGD dengan beberapa masyarakat lansia di dusun Klegen*

Dari kalender harian diatas dapat dilihat bahwa kegiatan masyarakat lanjut usia di dusun Klegen sangat banyak akan tetapi dalam kegiatan tersebut tidak ada kegiatan olahraga fisik seperti senam bersepeda berjemur. Setiap hari mereka harus bekerja dan menjaga cucu mereka ketika orang tuanya sedang bekerja. Makanan yang dikonsumsi mereka juga kurang sehat dikarenakan mereka lebih memilih masak makanan menggunakan bumbu praktis atau cepat saji agar tidak menghabiskan waktu yang lama.

## **B. Kurangnya Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat Dalam Hidup Sehat**

Masyarakat lansia di dusun Klegen masih banyak yang tidak peduli dengan kondisi kesehatannya selain itu mereka juga belum memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia padahal dengan adanya pengetahuan dan kesadaran dari masyarakat lansia mereka dapat menjaga kesehatan sehingga tidak mudah terserang oleh berbagai penyakit.

## 1. Pola Hidup yang Kurang Sehat

Masyarakat dusun Klegen saat ini masih mengonsumsi makanan yang cepat saji, bumbu instan, dan lain-lain sehingga dapat mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit. Masyarakat tidak peduli dengan kesehatannya yang mereka pikirkan hanya gimana perut kenyang. Banyak masyarakat dusun Klegen yang menyukai makanan instan karena lebih praktis dan tidak membutuhkan banyak waktu padahal sudah jelas bahwa makanan yang cepat saji kurang sehat untuk dikonsumsi seperti mie instan, bumbu instan, makanan kaleng, junk food dan dapat menyebabkan munculnya penyakit seperti asam urat, kolesterol, lambung, liver, jantung dan darah tinggi. Kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat menyebabkan banyak masyarakat yang tidak mengetahui bagaimana bahayanya makanan yang cepat saji.

**Gambar 5.1**

Makanan yang sering dikonsumsi masyarakat



*Sumber : dokumentasi Peneliti tahun*

Masyarakat dusun Klegen banyak yang mengonsumsi makanan cepat saji serta bumbu-bumbu serba instan karena sangat cepat dan praktis padahal makanan instan seperti mie instan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Selain itu banyak masyarakat dusun Klegen yang masih merokok mereka belum mengetahui bahwa kebiasaan-kebiasaan buruk

itu dapat mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh bagi masyarakat.

Kebiasaan pola hidup yang tidak sehat bagi Masyarakat dusun Klegen harus segera dihindari agar tidak menimbulkan penyakit jika mereka tidak bisa menghindari mengkonsumsi makanan yang kurang sehat maka penyakit yang diderita masyarakat akan bertambah parah dan dapat mengakibatkan kematian. Berikut timeline kejadian yang ada di dusun Klegen.

**Tabel 5.2**  
Kejadian di dusun Klegen

No	Tahun	Kejadian
1	2019	Dua orang meninggal karena penyakit kolesterol
2	2020	Dua orang meninggal karena penyakit jantung
3	2021	Empat orang meninggal karena menderita penyakit asam urat
4	2022	Dua orang meninggal karena penyakit asam urat dan satu orang meninggal karena diabetes liver asma

*Sumber : Diolah dari data kematian dusun Klegen Tahun 2019-2022*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa banyak masyarakat yang meninggal dikarenakan menderita penyakit asam urat asma dan liver. Namun mereka tetap tidak peduli dengan kesehatannya dan tidak menjaga pola hidup agar tidak menderita penyakit-penyakit berbahaya seperti tabel diatas. Jika penyakit yang dideritanya kambuh mereka akan menghindari konsumsi makanan yang kurang sehat tetapi jika

sudah sembuh mereka kembali lagi mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Jadi untuk menjaga kesehatannya dan masyarakat mau untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari maka perlu merubah pemikiran masyarakat agar mereka sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

**Tabel 5.3**  
Analisis Trend And Change

<b>Tahun</b>	<b>2002</b>	<b>2007</b>	<b>2012</b>	<b>2017</b>	<b>2022</b>
<b>Jumlah penderita Penyakit</b>	5	10	15	18	22
<b>Konsumsi makanan</b>	Nasi, tahu, tempe, sayur-sayuran, kentang, ubi, Singkong	Nasi, tahu, tempe, ikan, ayam, telur, sayuran	Nasi, tahu (jarang), tempe (jarang), mie instan, ayam, sarden (kemasan kaleng),	Nasi, tahu, tempe, mie instan (sering), ikan laut, udang,	Nasi, daging, ayam (sering), sayuran (jarang), mie instan, bumbu penyedap, bumbu instan, tempe (jarang) daging, sosis, sarden.

*Sumber : Data diolah dari hasil wawancara bersama masyarakat*

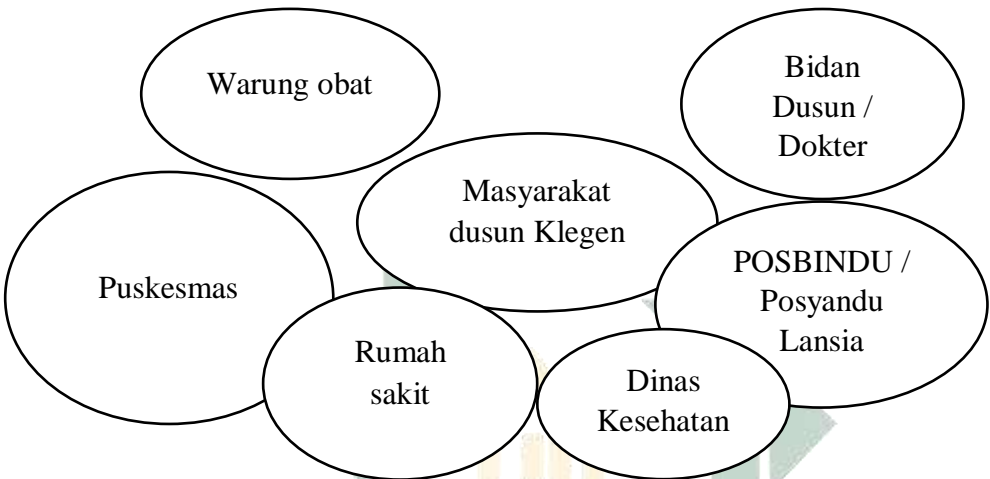
Dari tabel data diatas dapat dilihat bahwa mulai tahun 2002 sampai tahun 2022 jumlah masyarakat yang menderita

penyakit semakin meningkat disebabkan karena pola makan yang kurang sehat. Masyarakat di dusun Klegen pada tahun 2002 masih banyak yang mengkonsumsi sayuran, ubi, kentang yang biasanya direbus lalu dimakan. Semakin bertambahnya tahun makanan tersebut tidak lagi dikonsumsi oleh masyarakat karena mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji seperti , mie instan, sarden kemasan, daging, bumbu instan, penyedap rasa. Dan jarang masyarakat yang mengkonsumsi buah, sayuran. Pada tahun 2022 sudah jarang masyarakat yang mengkonsumsi tempe, dan lebih memilih makanan yang cepat saji agar lebih praktis. Padahal dengan mengkonsumsi makanan yang cepat saji dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit.

### **C. Pelayanan Kesehatan Belum Maksimal**

Di balai desa Talok juga mengadakan kegiatan POSBINDU (Pos Binaan Terpadu). Dalam kegiatan posbindu dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, pengukuran tekanan darah, dan tes gula darah. Akan tetapi, banyak masyarakat dusun Klegen yang tidak datang untuk memeriksakan kesehatannya dan hanya beberapa orang saja. Kegiatan POSBINDU tersebut diadakan setiap satu bulan sekali karena jarak yang lama ini membuat masyarakat tidak mau datang ke balai desa jika sakit mereka lebih memilih untuk berobat ke bidan terdekat atau dokter yang membuka praktik dirumah. Selain itu banyak masyarakat dusun Klegen yang berobat ke Puskesmas dan mendapatkan obat secara gratis meskipun jaraknya lumayan jauh. Karena pelayanan yang belum maksimal ini membuat masyarakat bergantung kepada dokter, bidan dan lebih memilih untuk berobat ke Puskesmas yang lokasinya jauh dari dusun Klegen. Berikut diagram veen peran sarana pelayanan kesehatan di dusun Klegen :

**Diagram 5.1**  
Analisis Diagram Venn Kesehatan Masyarakat



*Sumber : Hasil FGD bersama masyarakat dusun Klegen*

Dari diagram venn diatas dapat dilihat bahwa besar ukuran lingkaran menunjukkan lembaga tersebut sangat penting dan jarak lingkaran dari masyarakat dusun Klegen menunjukkan manfaatnya bagi masyarakat. Maka, dapat dilihat bahwa puskesmas merupakan salah satu lembaga yang sangat penting bagi masyarakat dusun Klegen karena besarnya ukuran lingkaran pada lembaga puskesmas. Selain itu, masyarakat dusun Klegen lebih sering berobat ke puskesmas meskipun dengan jarak yang lumayan jauh karena ingin mendapatkan obat gratis.

Dari diagram diatas warung obat menjadi lembaga yang penting juga dikarenakan warung obat ini dijadikan masyarakat dusun Klegen tempat pertama yang didatangi jika mereka merasakan sakit sebelum mereka pergi ke puskesmas, dokter, bidan. Warung obat ini menjadi penolong bagi



masyarakat untuk membeli obat dalam menahan rasa sakit dan juga jarak warung obat dekat dengan rumah-rumah mereka. Untuk POSBINDU dan Posyandu lansia juga masih rendah dalam melayani jika waktunya posyandu lansia ibu bidan datangnya telat sehingga membuat masyarakat lansia bosan menunggu dan juga alat timbangan untuk berat badan kurang maksimal. Selain itu, masyarakat juga hanya beberapa yang mengikuti posyandu lansia mereka belum mengetahui betapa pentingnya memeriksakan kesehatan secara rutin.

Lembaga penting selanjutnya yaitu bidan atau dokter yang membuka tempat praktik dirumah. Masyarakat dusun Klegen ada beberapa yang lebih suka berobat ke dokter ataupun bidan karena mereka sudah merasakan kecocokan selama berobat dan cepat sembuh meskipun membayar biaya berobat sebesar Rp 50.000 – Rp 100.000. lembaga yang terakhir yaitu rumah sakit dimana biasanya masyarakat yang sakit parah sehingga pihak puskesmas tidak mampu menanganinya dan harus dirujuk di rumah sakit. Biasanya pihak puskesmas memberikan kertas rujukan yang sudah ditulis nama rumah sakit yang akan di tuju oleh pasien.

#### **D. Kelompok Lansia Sehat Belum Terbentuk di dusun Klegen**

Di dusun Klegen belum ada kelompok lansia sehat sehingga menyebabkan masyarakat kurang pengetahuan tentang pola hidup sehat. Hal tersebut mengakibatkan kualitas kesehatan masyarakat menurun dan setiap tahun jumlah penderita penyakit semakin banyak karena kurangnya pengetahuan bagaimana pola hidup sehat dan masyarakat masih mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Dengan adanya kelompok lansia sehat masyarakat dusun Klegen akan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan data menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Lembaga puskesmas pun juga masih rendah dalam penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat terkait pola hidup sehat terutama pada lanjut usia.

Masyarakat lanjut usia di dusun Klegen banyak yang tidak memeriksakan kesehatannya di posyandu lansia yang setiap satu bulan sekali diadakan di balai dusun Klegen pada hari kamis di minggu kedua. Sebelum acara posyandu biasanya Ibu Kader Lansia selalu mengingatkan kepada masyarakat untuk datang ke posyandu dan memeriksakan kesehatannya. Akan tetapi, yang hadir untuk periksa kesehatan hanya beberapa orang saja. Padahal sangat penting untuk periksa kesehatan agar mengetahui kondisi tubuhnya apalagi kepada masyarakat yang sudah lanjut usia dikarenakan dengan usia yang udah lanjut biasanya sangat rentan akan kondisi kesehatannya. Dalam kegiatan posyandu lansia dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan tensi. Hal tersebut bertujuan agar masyarakat mengetahui tekanan darahnya termasuk darah rendah atau darah tinggi.

Peneliti melakukan pendekatan kepada kader-kader posyandu lansia di dusun Klegen agar lebih mudah untuk membentuk sebuah kelompok lansia sehat karena untuk membentuk sebuah kelompok sangat sulit apalagi masyarakat sibuk dengan kepentingannya pribadi. Selain itu, rata-rata masyarakat dusun Klegen berpendidikan SD sehingga mereka harus memiliki kesadaran pentingnya menjaga kesehatan dan mampu merubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik serta mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB VI**

### **DINAMIKA PROSES PENGORGANISASIAN**

#### **A. Proses inkulturasi**

Peneliti melakukan kegiatan inkulturasi dengan masyarakat dusun Klegen agar dapat menjalin hubungan yang erat. Peneliti sudah akrab dengan masyarakat dikarenakan dusun Klegen merupakan tempat yang digunakan peneliti untuk melakukan tugas pemetaan waktu semester 5 dulu sekaligus peneliti juga melaksanakan PPL 2 di dusun Klegen. Dalam proses inkulturasi, peneliti mengikuti berbagai kegiatan di dusun Klegen seperti posyandu balita dan lansia dan ibu-ibu muslimat yang ada di dusun Klegen.

Peneliti berkunjung ke balai desa untuk memberikan surat izin penelitian yang akan dilaksanakan di dusun Klegen. Peneliti bertemu dengan Bapak Ismail selaku carik karena pada saat itu pak Joko selaku kepala desa Talok ada keentingan diluar sehingga peneliti tidak bisa bertemu dengan beliau. Peneliti menjelaskan kepada pak Ismail maksud dan tujuan peneliti datang ke balai desa yaitu ingin melakukan pengorganisasian kepada masyarakat lanjut usia dalam menerapkan pola hidup sehat dengan tujuan meminimalisir banyaknya masyarakat yang menderita penyakit. Bapak Ismail setuju dengan pengorganisasian yang dilakukan oleh peneliti dengan harapan agar masyarakat dusun Klegen dapat menerapkan pola hidup sehat terutama bagi masyarakat lanjut usia. Bapak Ismail memberikan saran kepada peneliti untuk menemui ketua kader posyandu lansia di dusun Klegen agar lebih mudah dalam melaksanakan pengorganisasian tersebut.

Peneliti menemui Ibu Widi selaku ketua kader posyandu lansia dan kebetulan pada saat itu sedang ada kegiatan posyandu balita di balai dusun Klegen. Kemudian peneliti meminta izin untuk berbicara kepada Ibu Widi dan menjelaskan semua maksud dan tujuan peneliti menemui beliau. Setelah itu, Ibu Widi menyetujui semua kegiatan yang akan peneliti lakukan di dusun Klegen tersebut dan beliau menjelaskan penyakit apa saja yang sedang dialami oleh masyarakat terutama pada lansia. Peneliti juga menjelaskan bahwa nanti akan mengadakan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia yang pamerterinya adalah Ibu Anis selaku bidan desa Talok sekaligus nanti juga akan membentuk kelompok lansia karena memang di dusun ini belum ada kelompok lansia, beliau sangat setuju dan berharap dengan adanya kegiatan-kegiatan yang nantinya akan dilakukan dapat menyadarkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### **Gambar 6.1**

Peneliti bertemu Ibu Widi (Kader lansia)



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Setelah peneliti bertemu dengan Ibu Widi, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu masyarakat lansia di dusun Klegen yang bernama Ibu Siti Aminah (65 tahun). Peneliti memberitahu kepada beliau bahwa nantinya di dusun

Klegen ada pembentukan pengorganisasian masyarakat lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, kemudian Peneliti bertanya kepada beliau tentang penyakit yang sedang dideritanya kemudian beliau menjawab :

*“Aku lara darah tinggi mbak, nek kumat ngunu iku sirahku ngelu ambek kudu semapat. Aku nek masak mesti uyah e akeh mbak soale aku seneng asin dan aku yo gak tau mangan buah ambek sayuran mbak. Aku yo gak tau olahraga dan gak tau melok senam neng balai desa mbak. Padahal nek nduwe penyakit darah tinggi gak oleh mangan seng asin-asin. nek darah tinggiku pas kumat ngunu iku uyah e tak kurangi mbak tapi nek wes waras yo tak akeh i maneh mbak.”*

Artinya :”saya sakit darah tinggi mbak, kalau kambuh kepalaku pusing dan hamper pingsan. Aku kalau masak garam nya banyak mbak karena aku suka asin, aku juga tidak pernah makan buah dan sayuran mbak. aku juga tidak pernah olahraga dan tidak pernah ikut senam di balai desa mbak. padahal kalau punya penyakit darah tinggi tidak boleh makan yang asin-asin. kalau darah tinggiku kambuh konsumsi garamku saya kurangi mbak tetapi kalau sudah sembuh konsumsi garamku banyak lagi.”

### **Gambar 6.2**

Wawancara dengan Ibu Siti Aminah



Sumber : Dokumentasi dari Peneliti

## B. Proses Pendekatan

Setelah peneliti melakukan inkulturasi dengan masyarakat kader lansia dan pihak desa kemudian peneliti melakukan proses pendekatan dengan masyarakat dusun Klegen dengan mengikuti berbagai kegiatan atau organisasi yang ada di dusun Klegen proses pendekatan ini sangat penting dalam melaksanakan penelitian organisasi yang ada di dusun Klegen yaitu Ibu-ibu muslimat ibu-ibu PKK dan posyandu lansia peneliti ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut agar nanti proses pengorganisasian yang akan dilaksanakan di dusun Klegen berjalan dengan lancar dengan adanya pendekatan melalui organisasi tersebut.

Dalam melakukan pendekatan pertama peneliti ikut berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia yang diadakan setiap satu bulan sekali pada hari kamis di minggu kedua. Peneliti juga menjelaskan kepada kader lansia serta masyarakat lansia yang hadir mengikuti kegiatan posyandu bahwa nanti peneliti akan melakukan aksi dalam pengorganisasian masyarakat lansia. peneliti berharap masyarakat lansia juga ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengorganisasian yang akan dilakukan oleh peneliti di dusun Klegen. Masyarakat lansia sangat bersemangat dan tidak sabar untuk mengikuti kegiatan tersebut.

### Gambar 6.3

Pendekatan dalam kegiatan Posyandu Lansia



*Sumber : Dokumentasi Peneliti*

Dalam kegiatan posyandu lansia tersebut peneliti ditugaskan untuk membantu bagian pendaftaran. Masyarakat lansia yang datang untuk memeriksakan kesehatannya harus membawa foto copy KTP agar lebih mudah dalam proses pendaftaran. Dalam kegiatan posyandu lansia yang dilakukan pertama kali yaitu pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar perut, penimbangan berat badan serta melakukan tensi dan tes darah bagi yang menginginkannya. Kegiatan posyandu lansia tersebut dimulai dari jam 08.00-11.00 banyak masyarakat yang datangnya di atas jam 09.00 karena mereka harus mengerjakan pekerjaan rumah dulu. Biasanya dalam kegiatan posyandu lansia juga ada makanan tambahan seperti jajan onde-onde yang dibuat oleh Ibu Yuli selaku kader pra lansia di dusun Klegen.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur kepada masyarakat lansia yang mengikuti posyandu. Wawancara tersebut dilakukan peneliti untuk mencari data tentang bagaimana pola hidup mereka selama ini, kegiatan sehari-hari mereka, serta aktivitas fisik. Ternyata selama ini banyak warga yang tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, senam, dan bersepeda mereka juga tidak mengonsumsi buah dan sayuran. Jadi dapat disimpulkan bahwa masyarakat lansia di dusun Klegen tidak mengetahui pola hidup sehat dan belum menerapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Masyarakat lansia di dusun Klegen hanya mengikuti posyandu lansia jika mereka sedang sakit saja, padahal meskipun tidak sakit mereka harus rutin memeriksakan kesehatannya setiap satu bulan sekali dalam kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan di balai dusun Klegen. Setelah kegiatan posyandu lansia selesai, peneliti berbicara dengan kader dan bidan desa terkait pentingnya menjaga kesehatan terutama bagi masyarakat yang sudah lansia karena dengan usia yang sudah lanjut akan rentan



menderita berbagai macam penyakit. Peneliti ingin membuat masyarakat di dusun Klegen sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan agar mereka lebih memperhatikan pola makan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

#### **Gambar 6.4**

Pendekatan dengan Ibu-ibu Muslimat



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Pendekatan selanjutnya yang dilakukan peneliti yaitu kepada Ibu-ibu muslimat. Kegiatan muslimat ini dilakukan setiap malam rabu dan membayar iuran sebesar 5.000 per orang pada setiap pertemuan. Kegiatan muslimat tersebut dilaksanakan secara bergiliran di rumah-rumah warga yang mengikuti kegiatan muslimat. Dalam kegiatan muslimat ini awalnya pembacaan istighosah, tahlil dan yasiin. Kegiatan ini dimulai setelah isya' sampai selesai. Pada tanggal 3 Januari 2023 peneliti melakukan pendekatan kepada Ibu-ibu muslimat kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan mengikuti kegiatan muslimat ini. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang bagaimana pola hidup mereka selama ini, apakah pola hidup mereka sehat atau kurang sehat. Peneliti dapat menyimpulkan dari jawaban Ibu-ibu muslimat bahwa mereka belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan mereka juga jarang melakukan cek kesehatan. Padahal di dusun Klegen sudah ada kegiatan posyandu lansia setiap satu bulan sekali. Masyarakat hanya melakukan



periksa kesehatan ketika sedang sakit saja dan mereka langsung membeli obat di warung dekat rumah untuk mengobati rasa sakitnya. Pada saat itu ada beberapa warga yang mengatakan bahwa ada orang meninggal tanpa mengalami sakit setelah dicek ternyata orang itu meninggal karena memiliki penyakit diabetes beliau tidak pernah melakukan cek kesehatan. Padahal itu sangat penting agar kita bisa tau penyakit yang sedang diderita dan dapat mencegah agar penyakit nya tidak kambuh.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan beberapa Ibu-ibu muslimat, peneliti ingin mengajak mereka untuk ikut berpartisipasi dalam menerapkan pola hidup sehat melalui penanaman sayuran dan kegiatan senam jantung bagi lansia. penanaman sayuran ini sangat membantu masyarakat agar mereka dapat mengkonsumsi makanan sehat dan tidak membeli makanan yang serba instan. Dengan adanya partisipasi dari warga maka pengorganisasian masyarakat lansia ini akan berjalan dengan lancar dan diberi kemudahan. Dalam kegiatan pengorganisasian ini peneliti berharap kepada masyarakat untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Karena dengan pola hidup yang mereka akan terhindar dari berbagai macam penyakit terutama bagi para lansia dengan umur yang sudah tua biasanya sangat rentan akan munculnya penyakit. Dengan adanya pengorganisasian ini akan memudahkan mereka untuk menerapkan pola hidup sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

### **C. Melakukan aksi bersama**

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada beberapa masyarakat, kemudian peneliti mengajak masyarakat terutama yang sudah lansia untuk berkumpul dirumah Ibu Supami selaku Kepala dusun Klegen. Peneliti mengajak

masyarakat lansia untuk mendalami permasalahan terkait kesehatan yang sedang dialaminya. Teknik yang digunakan peneliti yaitu teknik PRA (*Participatory Rural Appraisal*) untuk menganalisis dan memecahkan sebuah permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat lansia di dusun Klegen. Peneliti mengadakan pertemuan ini agar nantinya riset yang dilakukan oleh peneliti bisa diikuti oleh masyarakat lansia dan memiliki tujuan yang sama. Pada saat itu peneliti membahas tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat karena masyarakat lansia di dusun Klegen banyak yang menderita penyakit seperti diabetes, darah tinggi, asam urat, dan lain-lain. Permasalahan kesehatan tersebut jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya dan dapat menyebabkan kematian. Kemudian peneliti dan masyarakat bersama-sama menganalisis permasalahan kesehatan cukup serius apalagi bagi masyarakat yang sudah lansia sehingga membuat mereka rentan akan terkena berbagai macam penyakit.

### **Gambar 6.5**

Diskusi dengan masyarakat



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Dari gambar diatas, peneliti sedang berdiskusi dengan beberapa masyarakat untuk membicarakan terkait masalah kesehatan yang sedang dihadapi oleh masyarakat terutama yang sudah lansia. Dalam pertemuan ini masing-masing

masyarakat menyampaikan tentang permasalahan yang sedang dihadapi mereka. Kemudian peneliti bersama masyarakat merumuskan permasalahan tersebut menggunakan pohon masalah dan pohon harapan sesuai apa yang mereka inginkan. Setelah merumuskan permasalahan secara bersama-sama, peneliti akan mengadakan kegiatan penyuluhan dan membuat kelompok lansia sehat di dusun Klegen. Kelompok lansia ini nantinya akan dibentuk bersama dengan masyarakat secara terstruktur mulai dari ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara dan anggota. Selain itu, dalam pertemuan ini juga membahas terkait kegiatan senam jantung lansia yang sudah disepakati bersama-sama yaitu pada hari Minggu dan diadakan didepan balai dusun Klegen dipimpin oleh Ibu Widi.

Kemudian peneliti menjelaskan kepada masyarakat untuk program kegiatan selanjutnya yaitu menanam sayuran bersama-sama. Penanaman ini nantinya dilakukan di depan balai dusun Klegen dengan media *polybag* dan hasil menanam akan dibawa pulang ke rumah masing-masing. Peneliti menjelaskan manfaat menanam sayuran ini yaitu untuk menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi banyak sayuran. Untuk sayuran ini nantinya akan di olah menjadi sup telur sehat bagi lansia. Masyarakat lansia sangat setuju dengan program yang diadakan oleh peneliti di dusun Klegen. Dengan adanya kegiatan-kegiatan tersebut akan membuat masyarakat mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar dapat terhindar dari penyakit sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di dusun Klegen terutama bagi masyarakat yang sudah lanjut usia.

#### **D. Tahap perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini peneliti berkunjung ke rumah Ibu Supami selaku Kepala dusun Klegen. Peneliti ingin mengadakan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia, kemudian Peneliti diarahkan kepada Ibu Anis selaku bidan desa yang menangani posyandu lansia. Keesokan harinya peneliti menemui Ibu Anis di balai desa Talok. Kemudian peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya untuk meminta Ibu Anis menjadi narasumber dalam acara penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia yang akan dilaksanakan di balai dusun Klegen. Kemudian Ibu Anis dan peneliti menentukan hari dan tanggal, setelah itu Peneliti berkoordinasi dengan beberapa kader posyandu lansia di dusun Klegen yaitu Ibu Widi dan Ibu Yuli. Peneliti meminta kepada beliau untuk menyampaikan kepada masyarakat lansia agar mengikuti kegiatan penyuluhan terkait pola hidup sehat yang diadakan oleh Peneliti di balai dusun Klegen.

Peneliti mengkoordinasikan dengan kader posyandu lansia setelah kegiatan penyuluhan selesai, peneliti menyampaikan kepada masyarakat lansia bahwa nantinya akan diadakan senam jantung sehat pada hari Minggu yang dipimpin oleh Ibu Widi selaku kader posyandu lansia di dusun Klegen. Kegiatan senam jantung dilaksanakan pukul 07.00 pagi di balai dusun Klegen. Pada saat itu banyak masyarakat yang mengikuti kegiatan senam jantung baik pra lansia maupun lansia. Sebelumnya di balai desa sudah diadakan senam setiap hari Sabtu. Akan tetapi, masyarakat di dusun Klegen hanya beberapa yang mengikuti karena jarak terlalu jauh sehingga mereka tidak datang ke balai desa. Setelah kegiatan senam jantung selesai, peneliti berdiskusi dengan Ibu Supami dan kader-kader lansia tentang kegiatan senam jantung ini diadakan setiap hari minggu di depan balai dusun Klegen agar banyak yang mengikuti karena jaraknya

dekat dengan rumah masyarakat. Akhirnya mereka setuju kemudian peneliti menyampaikan kepada masyarakat bahwa kegiatan senam jantung sehat ini akan diadakan setiap hari minggu di depan balai dusun yang dipimpin oleh Ibu Widi selaku kader posyandu lansia di dusun Klegen.

Selain berdiskusi terkait kegiatan senam jantung lansia, peneliti dan masyarakat dusun Klegen merencanakan akan mengadakan kegiatan menanam sayuran di *polybag* yang dibantu oleh Ibu Supami dan beberapa kader posyandu lansia. tujuan diadakannya kegiatan menanam sayuran ini agar masyarakat nantinya bisa mengkonsumsi sayuran dari hasil mereka menanam sendiri untuk menjaga kesehatan. Selain itu, peneliti juga mengadakan kegiatan pelatihan pengolahan makanan bagi lansia yaitu sup telur sehat. Kegiatan pelatihan tersebut dilaksanakan pada hari Minggu karena banyak masyarakat yang tidak sibuk dan bisa mengikuti kegiatan tersebut di balai dusun Klegen. Dalam kegiatan pelatihan pengolahan makanan ini, peneliti berharap nantinya akan menyadarkan masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat mulai dari mengkonsumsi sayuran dan sup telur sehat. Setelah kegiatan pelatihan selesai, kemudian hasil pengolahan makanan sup telur dibagikan kepada masyarakat lansia dan dibawa pulang kerumah masing-masing.

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan oleh Peneliti yaitu pembentukan kelompok lansia sehat di dusun Klegen. Dalam pembentukan kelompok ini peneliti dan beberapa kader posyandu lansia berharap dengan adanya kelompok ini masyarakat mampu menerapkan pola hidup sehat dalam melalui beberapa kegiatan yang sudah dilaksanakan oleh peneliti di dusun Klegen. Kelompok lansia ini akan menjadi wadah bagi masyarakat dalam melakukan perubahan menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan

masyarakat di dusun Klegen terutama bagi masyarakat lansia yang rentan akan menderita berbagai macam penyakit berbahaya dan dapat menyebabkan kematian. Dalam kelompok lansia sehat nantinya juga akan mengkoordinir masyarakat untuk ikut melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat berkelanjutan seperti kegiatan senam jantung sehat yang diadakan setiap hari Minggu di balai dusun Klegen, menjaga pola makan agar tetap sehat dengan mengkonsumsi sayuran dan buah, rutin melakukan tes kesehatan dalam kegiatan posyandu lansia yang diadakan satu bulan sekali di balai dusun Klegen, dan menanam sayuran di depan rumah masing-masing yang nantinya juga untuk dikonsumsi sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh.

#### **E. Mengorganisir Stakeholder**

Dalam proses pengorganisasian masyarakat tidak lepas dari bantuan dan dukungan beberapa pihak yang ada di dusun Klegen. Dengan adanya partisipasi dari pihak-pihak yang berkaitan dan masyarakat yang ada di dusun Klegen sangat membantu dalam keberhasilan kegiatan pengorganisasian yang sedang dilakukan bersama-sama. Berikut pihak-pihak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengorganisasian masyarakat dan ikut mensukseskan program.

**Tabel 6.1**  
Analisis Stakeholder

<b>Organisasi / kelompok</b>	<b>Karakteristik</b>	<b>Kepentingan umum</b>	<b>Bentuk keterlibatan</b>	<b>Tindakan yang harus dilakukan</b>
Pemerintah Desa	Pemerintah desa merupakan yang paling dekat dengan masyarakat dan tokoh agama	Memberikan kebijakan tentang program kesehatan masyarakat	Mendukung dan memberikan arahan semua kegiatan pengorganisasian yang sedang dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendampingi masyarakat selama program berlangsung</li> <li>2. Melakukan koordinasi dengan kelompok lansia sehat di Dusun Klegen</li> </ol>
Puskesmas / POSBI NDU	Penyuluhan dan memeriksa kesehatan masyarakat	Sebagai narasumber dalam penyuluhan tentang kesehatan terkait pola hidup sehat pada lansia	Memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan makanan yang baik dikonsumsi bagi lansia dan cara mencegah penyakit yang	Memberikan penyuluhan dan menyadarkan masyarakat lansia akan pentingnya menjaga kesehatan dan bagaimana cara mencegah penyakit yang sedang diderita masyarakat

			sedang menderita masyarakat lansia	
Kelompok Lansia Sehat	Salah satu kelompok dari masyarakat yang paling penting untuk melakukan perubahan	Ikut berpartisipasi dalam semua kegiatan pengorganisasian masyarakat yang dilakukan di dusun Klegen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat</li> <li>2. Menjadi wadah bagi masyarakat lansia dan keluarga lansia</li> </ol>	Memberikan arahan serta pengetahuan kepada masyarakat agar mereka sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan mau mengikuti semua kegiatan yang dilaksanakan di dusun Klegen termasuk posyandu lansia dan senam jantung

*Sumber : Diolah dari hasil FGD bersama masyarakat dusun Klegen*

Dalam membangun hubungan dengan stakeholder, peneliti membangun hubungan dengan beberapa pihak yang penting dalam masyarakat dusun Klegen. Pihak-pihak yang ikut berpartisipasi dalam proses pengorganisasian yaitu sebagai berikut :



#### a. Pemerintah Desa

Pemerintah Desa selalu mendukung semua kegiatan yang sedang dilaksanakan peneliti di dusun Klegen. Dukungan Pemerintah desa sangat penting bagi peneliti dalam melaksanakan program yang sudah direncanakan bersama masyarakat. Peneliti sudah melakukan inkulturasi dengan beberapa pemerintahan desa mulai dari Kepala desa Talok hingga ketua RT dan RW dusun Klegen, Kepala dusun Klegen. Pihak-pihak tersebut mendukung penuh kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung karena beliau ingin masyarakatnya berubah menjadi lebih baik. Pemerintah desa memiliki pengaruh yang sangat besar karena pemerintah desa yang mampu mengkoordinasikan kepada masyarakat sehingga peneliti membutuhkan pemerintah desa dalam proses pengorganisasian masyarakat di dusun Klegen dan dalam menjalankan program-program yang akan dilakukan peneliti di dusun Klegen. Tujuan dari pengorganisasian ini yaitu agar masyarakat dusun Klegen terutama bagi masyarakat lansia mampu menerapkan pola hidup sehat dan memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

#### b. Puskesmas / POSBINDU (Pos Binaan Terpadu)

Puskesmas merupakan lembaga layanan kesehatan masyarakat yang berpengaruh dalam tingkat kecamatan, seangkan POSBINDU merupakan lembaga yang memiliki pengaruh pelayanan kesehatan masyarakat dalam tingkat desa. Peneliti berharap puskesmas mampu memberikan pelayanan kepada masyarakat dan memberikan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan khususnya bagi masyarakat lansia dikarenakan dengan usia yang sudah lanjut akan rentan menderita penyakit. Selain itu, peneliti melakukan pendekatan dengan Ibu bidan desa yaitu

bernama Ibu Anis selaku bidan lansia. Peneliti meminta ibu bidan untuk menjadi narasumber dalam acara penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia. Dengan adanya kegiatan penyuluhan tersebut masyarakat lansia akan mendapatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia serta memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.

### c. Kelompok Lansia Sehat

Kelompok lansia sehat ini juga menjadi salah satu stakeholder yang dapat memberikan pengaruh perubahan bagi masyarakat lansia melalui kegiatan-kegiatan pengorganisasian yang dilakukan peneliti di dusun Klegen. Kegiatan pengorganisasian yang sudah direncanakan akan berhasil jika di ikuti dengan sikap partisipatif dari masyarakat sekitar. Kelompok lansia ini akan menjadi wadah bagi masyarakat untuk melakukan semua kegiatan yang dilaksanakan peneliti sekaligus akan melakukan advokasi kepada pihak desa terkait kegiatan yang sudah dilaksanakan. Peneliti berharap kegiatan pengorganisasian nantinya akan memiliki pengaruh yang besar bagi masyarakat serta pihak-pihak yang terlibat dan peneliti juga berharap dengan adanya kelompok ini juga mampu melakukan perubahan kepada masyarakat sesuai keinginan mereka.

## **BAB VII**

### **AKSI PERUBAHAN**

#### **A. Mengubah Pemikiran Masyarakat Dusun Klegen**

Masalah kesehatan di dusun Klegen disebabkan karena pola hidup masyarakat lanjut usia yang kurang sehat. Masyarakat lanjut usia belum memahami masalah kesehatan yang ada pada dirinya sendiri dan mereka juga belum mengetahui dan memahami apa saja pola hidup sehat dan pola hidup yang tidak sehat. Saat ini mereka masih mengkonsumsi bumbu instan, penyedap rasa, dan lain-lain. Selain itu, masyarakat lanjut usia di dusun Klegen juga jarang mengkonsumsi vitamin, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Mereka juga jarang olahraga fisik seperti senam dan lain-lain sehingga dapat menyebabkan derajat kesehatan menurun pada masyarakat lanjut usia.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat lanjut usia tentang pola hidup sehat yaitu dengan mengadakan edukasi atau penyuluhan terkait apa saja pola hidup sehat pada lansia agar dapat menurunkan jumlah masyarakat lansia yang menderita penyakit berat. Memberikan pemahaman kepada masyarakat lansia terkait pola hidup sehat tidak hanya dengan penyuluhan saja akan tetapi pemahaman tersebut harus diterapkan dalam kehidupan masyarakat dusun Klegen sehari-hari khususnya bagi para lanjut usia. Berikut cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat lanjut usia di dusun Klegen :

#### **1. Mengadakan Penyuluhan terkait pola hidup sehat pada Lansia**

Kegiatan ini dilakukan oleh Ibu Anis selaku bidan desa. Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu program dari peneliti yang disampaikan kepada masyarakat lansia di dusun Klegen. Kegiatan penyuluhan diadakan pada hari Sabtu

tanggal 21 Januari 2023 yang bertempat di balai dusun Klegen. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut peneliti meminta Ibu Anis untuk memberikan pengetahuan terkait apa saja pola hidup sehat pada Lansia, makanan apa saja yang sehat untuk Lansia, dan makanan yang harus dihindari oleh para masyarakat lanjut usia. Kegiatan tersebut berlangsung selama 2 jam dan diikuti oleh beberapa masyarakat lanjut usia di dusun Klegen. Berikut gambar kegiatan penyuluhan pola hidup sehat pada lansia :

### **Gambar 7.1**

Penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Dengan adanya kegiatan penyuluhan tersebut akan dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat lanjut usia tentang apa saja pola hidup sehat pada lansia, apa saja makanan yang baik untuk dikonsumsi. Kegiatan penyuluhan tersebut diikuti oleh 16 orang dan berlangsung selama 30 menit dengan lancar dan tertib. Dalam kegiatan tersebut ada salah satu warga yang bertanya kepada Ibu Anis selaku bidan desa Talok, beliau bertanya tentang penyakit yang sedang dideritanya serta dampak dari tidak menjaga pola hidup sehat. Sehingga Ibu Bidan berusaha memberikan penjelasan lebih mendalam tentang penyakit-penyakit yang muncul karena tidak menjaga pola hidup sehat seperti Hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes. Berikut materi yang disampaikan kepada masyarakat lanjut usia di dusun Klegen untuk

mengjaga kesehatannya dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari :

**Tabel 7.1**

Materi Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat pada Lansia

No	Kegiatan
1	Melakukan aktivitas fisik seperti, olahraga, jalan pagi, bersepeda dan lain-lain
2	Mengonsumsi makanan yang bernutrisi (kurangi lemak, makanan tinggi asam urat, gula dan garam berlebihan)
3	Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (wortel, tomat, pisang, dan papaya)
4	Mengendalikan stres
5	Istirahat yang cukup
6	Memeriksa kesehatan secara teratur
7	Perbanyak minum air putih

*Sumber : Bidan desa Talok*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa masyarakat lansia harus menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar dapat terhindar dari berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, asam urat, kolesterol, diabetes, dan darah rendah. Maka, mereka harus melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga secara teratur, istirahat yang cukup,

mengkonsumsi buah dan sayur, dan rajin memeriksakan kesehatannya meskipun hanya satu bulan sekali pada kegiatan posyandu lansia dan POSBINDU di balai desa Talok.

## 2. Menanam sayur-sayuran di *Polybag*

Kegiatan menanam sayuran ini awalnya dilakukan di rumah Ibu Supami selaku Kepala dusun Klegen. Peneliti meminta izin kepada Ibu Supami untuk melakukan kegiatan menanam sayuran di depan rumahnya dengan media tanam menggunakan polybag agar lebih praktis. Kegiatan ini merupakan salah satu program dari peneliti yang sebelumnya sudah disampaikan kepada masyarakat dusun Klegen. Di rumah Ibu Supami peneliti dan beberapa warga menanam tanaman tomat, seledri, daun pre, wortel. Tanaman tersebut merupakan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat pengolahan makanan yaitu sup telur sehat bagi lansia.

### **Gambar 7.2**

Menanam sayuran dirumah Ibu Supami



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Dengan kegiatan yang hanya dilakukan beberapa warga tersebut akan memberikan kesadaran kepada masyarakat lainnya tentang manfaat sayuran bagi kesehatan. Setelah kegiatan menanam dirumah Bu Supami, beliau menyarankan agar peneliti dapat melakukan kegiatan menanam lagi bersama-sama dengan masyarakat lansia agar mereka mengetahui dan mampu menerapkan pola hidup sehat dengan menanam sayuran yang nantinya juga dikonsumsi. Kemudian

peneliti menentukan tempat dan tanggal diadakannya menanam sayuran bersama-sama. Kegiatan menanam bersama masyarakat lansia dilakukan didepan balai dusun dengan media tanam *polybag* yang nantinya akan dibawa warga kerumah masing-masing dan diletakkan didepan rumahnya.

### Gambar 7.3

Menanam sayuran bersama-sama di balai dusun Klegen



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Kegiatan menanam sayur diatas dilakukan oleh masyarakat lansia. Dalam kegiatan ini peneliti meminta Ibu Supami selaku Kepala dusun Klegen untuk mengumpulkan warga di balai dusun. Setelah semua berkumpul peneliti membagikan *polybag* kepada masyarakat untuk diisi pupuk kemudian melakukan kegiatan menanam sayuran bersama-sama. Warga sangat senang dengan adanya program tersebut. Setelah selesai menanam semua *polybag* dibawa kerumah masing-masing dan diletakkan didepan rumah. Peneliti berharap dengan adanya kegiatan tersebut dapat

menyadarkan masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi sayuran agar terhindar dari berbagai macam penyakit.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**Tabel 7.2****Aksi Mengubah Pemikiran Masyarakat Dusun Klegen**

<b>Latar Belakang</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Sasaran</b>	<b>Strategi</b>	<b>Sarana yang digunakan</b>	<b>Hasil yang diharapkan</b>
Kurangnya pengetahuan dan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh	Memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh	Masyarakat dusun Klegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia</li> <li>• Mengadakan penanaman sayuran bersama-sama masyarakat lansia</li> <li>• Memberikan manfaat mengkonsumsi sayuran</li> </ul>	Penjelasan kepada masyarakat lansia dusun Klegen	Masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dan memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti di dusun Klegen akan mengubah pola pikir masyarakat dan mampu menyadarkan mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Dalam dua kegiatan

diatas dilaksanakan dengan waktu yang berbeda, untuk kegiatan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2023 sedangkan untuk penanaman sayuran dengan media *polybag* dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2023 secara bersama-sama di depan balai dusun Klegen. Dengan adanya kegiatan-kegiatan diatas masyarakat mulai mengetahui pola hidup sehat yang harus diterapkan, penyebab munculnya penyakit terutama bagi masyarakat lansia, munculnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengetahui manfaat menanam sayuran.

## **B. Memperbaiki Pola Hidup Masyarakat dusun Klegen**

### **1. Membuat Sup Telur Sehat Bagi Lansia**

Setelah peneliti mengadakan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada Lansia, kemudian peneliti mengadakan pengolahan makanan sehat yaitu membuat sup telur bagi lansia. tujuan diadakan pengolahan makanan sehat ini agar masyarakat lansia dapat mengkonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan. Pelatihan membuat makanan sehat ini diadakan di balai dusun Klegen bersama masyarakat lansia dan pra lansia. banyak masyarakat ikut berpartisipasi dalam memasak makanan sehat sup telur, mereka semua bagi tugas ada yang memotong wortel, ada yang mengambil air, menyiapkan alat-alat untuk memasak. Sebelumnya masyarakat sudah diberikan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia salah satunya yaitu makanan yang baik untuk dikonsumsi. Sayuran yang baik untuk dikonsumsi masyarakat yaitu seperti sayur wortel, tomat, telur, daging, ikan salmon, dan lain-lain. Akhirnya peneliti dan kelompok lansia berdiskusi dan sudah sepakat bahwa akan mengadakan pengolahan makanan sehat sup telur dengan menggunakan bahan-bahan sayuran yang baik untuk dikonsumsi

masyarakat terutama bagi masyarakat lansia. Berikut gambar dan daftar alat dan bahan untuk membuat makanan sup telur.

### Gambar 7.4

Bahan-bahan membuat sup telur



Sumber : Dokumentasi dari Peneliti

### Tabel 7.3

Alat dan Bahan Pembuatan Sup Telur

Alat	Bahan
1. Kompor	1) Wortel
2. Panci	2) Tomat
3. Pisau	3) Telur
4. Sendok	4) Bawang pre
5. Piring	5) Seledri
6. Baskom	6) Bawang putih
	7) Sedikit garam
	8) Sedikit gula
	9) Air
	10) Kecap asin

Tabel diatas merupakan alat dan bahan yang digunakan untuk membuat sup telur sehat bagi lansia di dusun Klegen. Untuk alat-alat memasak, peneliti meminjam kepada Ibu Yuli dan Ibu Supami. Berikut proses pembuatan sup telur bagi lansia.

## Gambar 7.5

### Proses Pembuatan Sup Telur Sehat



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Pada gambar diatas adalah proses pembuatan sup telur sehat bagi lansia yang dilaksanakan di balai dusun Klegen pada tanggal 29 Januari 2023. Kegiatan tersebut dimulai pukul 09.00- selesai dan diikuti oleh beberapa masyarakat lansia. Dalam kegiatan tersebut banyak partisipasi dari masyarakat dusun Klegen terutama masyarakat lansia agar mereka mengetahui proses pembuatan sup telur sehat bagi lansia. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat sup telur merupakan bahan-bahan yang baik dikonsumsi untuk masyarakat lansia. peneliti berharap dengan adanya kegiatan pembuatan sup telur tersebut masyarakat mampu menjaga pola makan dengan baik agar tidak terserang oleh berbagai macam penyakit terutama bagi masyarakat yang sudah lansia.

## 2. Mengadakan Kegiatan Senam Jantung Lansia Sehat

Kegiatan senam lansia sudah diadakan di balai desa Talok setiap hari Sabtu, akan tetapi masyarakat lansia di dusun Klegen hanya beberapa yang mengikuti kegiatan senam

tersebut. Jadi, senam di balai desa hanya diikuti oleh warga yang rumahnya dekat dengan balai desa. Peneliti mengusulkan kepada masyarakat untuk mengadakan senam jantung setiap hari Minggu didepan balai dusun Klegen. Sebelum mengadakan kegiatan senam jantung tersebut, peneliti terlebih dahulu mendiskusikan dengan kader posyandu dan bidan lansia agar di dusun Klegen diadakan kegiatan rutin senam jantung baik untuk masyarakat lansia maupun pra lansia. Para kader sangat setuju dengan kegiatan senam tersebut jika diadakan di balai dusun Klegen sehingga masyarakat banyak yang mengikutinya karena jaraknya dekat dengan rumah mereka. Setelah semuanya setuju, peneliti mendiskusikan dengan kelompok lansia sehat untuk menentukan waktu dan tanggal pelaksanaan kegiatan senam jantung di dusun Klegen. Kegiatan senam nantinya akan dipimpin oleh Ibu Widi dan Ibu Yuli selaku kader lansia dan pra lansia di dusun Klegen.

**Gambar 7.6**  
Kegiatan Senam Jantung Lansia



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Gambar diatas merupakan kegiatan senam jantung lansia yang sudah dilaksanakan di dusun Klegen. Kegiatan senam tersebut dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2023 dan diikuti oleh 20 orang baik masyarakat lansia maupun pra lansia. kegiatan senam jantung dimulai pukul 07.00- selesai biasanya membutuhkan durasi kurang lebih 1 jam. Semua

masyarakat sudah sepakat bahwa kegiatan senam jantung lansia dilaksanakan setiap satu minggu sekali pada hari Minggu karena masyarakat merasa bebas jika hari minggu. Peneliti berharap kegiatan senam ini dapat berjalan dengan baik dan rutin dilakukan oleh masyarakat lansia maupun pra lansia karena gerakan-gerakan pada senam jantung ini dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti mampu membuat jantung sehat dan normal, mampu menurunkan kolesterol, diabetes dan lain-lain. Selain melakukan kegiatan senam jantung, masyarakat juga melakukan kegiatan berjemur dipagi hari untuk tetap menjaga kesehatan. Berikut gambar kegiatan berjemur dipagi hari.

**Gambar 7.7**  
Senam di pagi hari



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Kegiatan berjemur tersebut dilakukan didepan rumah warga. Ibu Supami selalu mengajak tetangga-tetangganya untuk melakukan kegiatan tersebut dan mereka berjemur selama 30 menit. Dengan kegiatan tersebut masyarakat dusun Klegen juga menerapkan pola hidup sehat melalui kegiatan berjemur dipagi hari dan mengelola makanan yang sehat serta baik untuk dikonsumsi.

### 3. Memeriksa Kesehatan secara rutin

Untuk memeriksa kesehatan masyarakat lansia mengikuti kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan satu bulan sekali di Balai dusun Klegen pada minggu kedua hari

Kamis. Untuk mengetahui kondisi kesehatannya, masyarakat harus rutin dalam melakukan cek kesehatan. Biasanya dalam kegiatan posyandu lansia hanya dilakukan pemeriksaan kesehatan dan akan mendapatkan obat. Biasanya juga mendapatkan makanan tambahan bagi masyarakat lansia. ketika kegiatan posyandu sedang berlangsung, peneliti berdiskusi dengan pihak kader untuk membuat catatan hasil dari pemeriksaan kesehatan masyarakat lansia di dusun Klegen agar mengetahui setiap perkembangan kesehatannya selama menerapkan berbagai macam kegiatan yang sudah dilaksanakan oleh Peneliti dan bidan desa di dusun Klegen.

**Gambar 7.8**  
Melakukan Tes Kesehatan



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Kegiatan cek kesehatan dilakukan untuk menangani masalah kesehatan masyarakat sendiri. Dalam kegiatan posyandu lansia dilakukan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, tes tekanan darah, tes diabetes, kadar kolesterol dan lain-lain. Dengan adanya kegiatan posyandu lansia masyarakat lansia akan mengetahui berbagai masalah kesehatan yang sedang dideritanya. Masyarakat dapat bertanya apa saja tentang kesehatannya kepada Ibu Bidan dalam kegiatan posyandu tersebut. Pada saat itu ada salah satu masyarakat lansia tentang penyakit yang sedang dideritanya yaitu darah tinggi, kemudian Ibu bidan menyarankan untuk menghindari konsumsi garam secara berlebihan atau makanan yang asin serta menjaga pola hidup sehat dengan cara olahraga, senam dan harus rutin untuk



memeriksa kesehatan dalam kegiatan posyandu lansia. Untuk menerapkan pola hidup sehat masyarakat dapat mulai dengan cara menanam sayuran yang nantinya akan dikonsumsi karena sayuran juga penting bagi kesehatan. Selain itu, rutin mengikuti kegiatan senam jantung lansia setiap hari Minggu untuk menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Di dusun Klegen juga sudah dibentuk kelompok lansia sehat yang nantinya akan menjadi wadah bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai macam kegiatan-kegiatan yang sebelumnya sudah dilaksanakan oleh Peneliti di dusun Klegen.

### **C. Membentuk Kelompok Lansia Sehat di dusun Klegen**

Kegiatan pembentukan kelompok lansia sehat ini dilakukan ketika peneliti melakukan riset di balai dusun Klegen dalam kegiatan posyandu lansia. Pada saat itu peneliti langsung mulai membentuk kelompok lansia sehat dengan masyarakat dusun Klegen dengan dibantu oleh Ibu Widi selaku kader lansia. Masyarakat disana sangat setuju dengan adanya pembentukan kelompok lansia ini mereka juga ingin menjadi anggota kelompok lansia sehat di dusun Klegen. Dalam pembentukan kelompok lansia sehat ini peneliti menunjuk Ibu Widi sebagai ketua kelompok lansia sehat di dusun Klegen karena beliau orangnya sangat aktif dalam mengikuti kegiatan apapun baik di balai desa maupun balai dusun. Semua warga juga sangat setuju jika Ibu Widi yang menjadi ketua dalam kelompok lansia sehat tersebut.



### **Gambar 7.9** Pembentukan Kelompok Lansia Sehat



*Sumber : Dokumentasi dari Peneliti*

Dalam pembentukan kelompok dilakukan pada tanggal 16 Februari 2023 pada saat itu juga sedang ada kegiatan posyandu lansia. setelah kegiatan posyandu lansia, peneliti meminta kepada masyarakat untuk berkumpul di balai dusun Klegen untuk mendiskusikan terkait pembentukan kelompok lansia sehat ini. Dalam pembentukan kelompok tersebut masyarakat sangat senang karena mereka juga ingin melakukan perubahan yang lebih baik lagi dengan cara mulai menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kelompok lansia sehat ini akan memudahkan masyarakat untuk melaksanakan berbagai macam kegiatan yang sebelumnya sudah dilaksanakan oleh peneliti dan bidan desa. Dalam pembentukan kelompok ini nantinya akan ada struktur pengurus yang terdiri dari ketua yaitu Ibu Widi, wakilnya Ibu Yuli, sekretaris Ibu Supami dan bendahara Ibu Wiwik. Peneliti berharap kelompok lansia sehat ini nantinya akan menjalankan berbagai macam kegiatan secara berkelanjutan untuk melakukan perubahan kepada masyarakat di dusun Klegen. Berikut nama-nama kelompok lansia sehat di dusun Klegen :

**Tabel 7.4**  
**Nama-nama Kelompok Lansia Sehat**

<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Keterangan</b>
Ibu Widi	41 Tahun	Ketua	Kader lansia
Ibu Yuli	41 Tahun	Wakil	Kader pra lansia
Ibu Supami	51 Tahun	Sekretaris	Kepala dusun Klegen
Ibu Yayuk	35 Tahun	Bendahara	Kader balita
Ibu Nara	71 Tahun	Anggota	Lansia
Ibu Tuminah	64 Tahun	Anggota	Lansia
Ibu Rusti	63 Tahun	Anggota	Lansia
Ibu Sumarni	62 Tahun	Anggota	Lansia
Ibu Parti	48 Tahun	Anggota	Pra lansia
Ibu Siti Aminah	65 Tahun	Anggota	Lansia
Ibu Sulikah	63 Tahun	Anggota	Lansia

*Sumber : Diolah dari hasil FGD bersama masyarakat dusun Klegen*

Dengan adanya kepengurusan dalam kelompok lansia sehat tersebut diharapkan dapat menjalankan program-program terkait pola hidup sehat yang sebelumnya sudah diadakan di dusun Klegen. Kelompok ini tidak hanya diikuti oleh lansia saja akan tetapi pra lansia boleh bergabung ke dalam kelompok tersebut sebagai anggota. Peneliti berharap dengan adanya kelompok tersebut akan membawa perubahan yang baik bagi masyarakat dan dapat meminimalisir jumlah masyarakat yang menderita sakit. Kelompok lansia tersebut akan membantu dalam mengkoordinir masyarakat untuk melakukan atau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan-kegiatan yang sebelumnya sudah dilaksanakan bersama peneliti.

#### **D. Mengadvokasi Kepada Pihak Desa**

Setelah semua kegiatan sudah selesai dilaksanakan oleh Peneliti dan masyarakat di dusun Klegen, selanjutnya peneliti akan mengadvokasikan kepada pihak desa terkait adanya program gerakan hidup sehat terutama bagi masyarakat lansia yang rentan akan menderita penyakit sehingga menyebabkan kematian. Pihak desa harus mengetahui bagaimana kondisi kesehatan masyarakat lansia di dusun Klegen. Gerakan hidup sehat harus diterapkan kepada masyarakat untuk meminimalisir angka kematian dan mampu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kegiatan advokasi ini dilakukan agar pemerintahan desa bisa mengeluarkan kebijakan-kebijakan terkait dengan program dari kelompok lansia sehat yang sudah dibentuk di dusun Klegen. Sebelumnya peneliti bersama kader-kader posyandu lansia sudah mendiskusikan terkait kegiatan advokasi kepada pemerintahan desa dan mereka sangat setuju agar nantinya mampu membawa perubahan yang baik kepada masyarakat sehingga kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dapat berjalan lancar dan berkelanjutan.

**Gambar 7.10**

Advokasi pihak Desa



*Sumber : Dokumentasi Peneliti*

Peneliti menyampaikan kepada Bapak Ismail terkait kegiatan-kegiatan yang sudah dilaksanakan bersama

masyarakat di dusun Klegen yaitu mengadakan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia, menanam sayuran di *Polybag*, mengadakan senam jantung sehat, mengadakan pelatihan membuat sup telur sehat bagi lansia dan pembentukan kelompok lansia sehat. Peneliti melakukan advokasi kepada pihak desa ini agar program-program yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan kelompok lansia sehat mampu berjalan dengan maksimal dan berkelanjutan sehingga dukungan dari pihak desa juga sangat penting untuk memperlancar kegiatan-kegiatan yang nantinya akan diadakan oleh kelompok lansia sehat.

Peneliti mengusulkan kepada Bapak Ismail selaku sekretaris desa Talok terkait program-program yang akan dijalankan yaitu sebagai berikut :

1. Mengubah pola pikir masyarakat untuk melakukan perubahan menjadi lebih baik dengan mengadakan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada lansia di dusun Klegen.
2. Menyediakan bibit-bibit tanaman sayuran untuk dibagikan kepada masyarakat, dan nantinya akan mereka tanam didepan rumah masing-masing menggunakan media tanam *polybag*.
3. Adanya pengawasan dari pihak desa untuk kelompok lansia sehat agar kelompok tersebut tetap berjalan aktif dan berkelanjutan dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang sebelumnya sudah dilakukan.
4. Adanya peraturan untuk masyarakat agar mengikuti kegiatan POSBINDU, senam lansia di desa Talok dan kegiatan posyandu lansia yang diadakan setiap satu bulan sekali.

## BAB VIII EVALUASI DAN REFLEKSI

### A. Evaluasi Program dan Keberlanjutan

Setelah Peneliti dan kelompok lansia sehat melakukan kegiatan mulai dari penyuluhan tentang pola hidup sehat pada Lansia, penanaman sayuran menggunakan media *polybag*, pengolahan makanan sup telur, senam jantung sehat lansia, pemeriksaan kesehatan, pembentukan kelompok lansia sehat, serta advokasi kepada pihak desa. Setelah semua kegiatan tersebut dilaksanakan untuk tahap selanjutnya yaitu melakukan kegiatan evaluasi. Tujuan dilakukannya evaluasi yaitu untuk mengetahui seberapa besar manfaat yang dirasakan oleh masyarakat dengan adanya kegiatan-kegiatan tersebut dan seberapa besar perubahan yang dialami oleh masyarakat di dusun Klegen. Peneliti menggunakan teknik MSC (*Most Significant Change*) dan *Trend and Change* dalam melakukan teknik evaluasi tersebut. Selain itu, nantinya hasil dari teknik evaluasi ini akan mempermudah masyarakat untuk melakukan kegiatan-kegiatan selanjutnya dan menjadi acuan bagi masyarakat agar menjadi lebih baik lagi, berikut ini hasil dari evaluasi kegiatan yang sudah dilaksanakan di dusun Klegen.

**Tabel 8.1**  
**Hasil Evaluasi MSC (*Most Significant Change*)**

No	Kegiatan	Kehadiran	Tanggapan	Manfaat	Harapan
1.	Penyuluhan tentang pola hidup sehat pada Lansia	Masyarakat yang hadir dalam kegiatan penyuluhan sebanyak 14 orang	Masyarakat sangat senang dengan adanya penyuluhan tersebut dan mulai	Masyarakat mulai melakukan kegiatan-kegiatan terkait pola hidup sehat	Masyarakat terus menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

			memahami tentang pola hidup sehat pada lansia	seperti olahraga dipagi hari, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi sayuran.	
2.	Menanam sayuran menggunakan media <i>polybag</i>	Masyarakat yang mengikuti sebanyak 10 orang	Masyarakat sangat semangat mengikuti kegiatan menanam sayur bersama-sama	Masyarakat mengetahui manfaat dari mengkonsumsi sayuran	Masyarakat rutin mengkonsumsi sayuran untuk menjaga kesehatan tubuh mereka
3.	Mengolah sayuran menjadi makanan sup telur sehat	Masyarakat yang mengikuti sebanyak 5 orang	Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan membuat sup telur	Masyarakat mengetahui bahan-bahan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh lansia	Masyarakat mengkonsumsi makanan yang sehat dan baik untuk tubuh
4.	Kegiatan senam jantung lansia	Masyarakat yang mengikuti sebanyak 20 orang	Masyarakat sangat bersemangat mengikuti kegiatan senam jantung ini	Masyarakat mengetahui manfaat dari senam jantung tersebut	Masyarakat rutin mengikuti kegiatan senam jantung ini karena

			yang diadakan setiap hari minggu		sangat penting untuk kesehatan
5.	Pemeriksaan kesehatan	Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan posyandu lansia sebanyak 27 orang	Masyarakat semangat untuk memeriksakan kesehatannya dan sering konsultasi terkait penyakit yang dideritanya	Masyarakat mengetahui kondisi kesehatan setiap satu bulan sekali dalam kegiatan posyandu lansia di balai Dusun Klegen	Masyarakat ruitn mengikuti kegiatan posyandu dan mematuhi aturan yang diberikan oleh bidan lansia
6.	Membentuk kelompok lansia sehat	Masyarakat yang mengikuti sebanyak 10 orang	Masyarakat mulai memahami tentang adanya pembentukan kelompok lansia sehat tersebut	Masyarakat memahami fungsi dan tujuan adanya kelompok lansia sehat tersebut	Kelompok lansia sehat tersebut dapat menggerakkan masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat melalui kegiatan-kegiatan yang sduah dilakukan sebelumnya

7.	Advokasi kepada pihak Desa	Peneliti melakukan advokasi ke kantor balai desa bertemu dengan Bapak Ismail	Sangat mendukung semua kegiatan yang sudah dilakukan dan mampu menuju perubahan yang lebih baik lagi	Memahami setiap kegiatan yang dilakukan oleh Peneliti dan masyarakat	Pemerintah desa terus mendukung untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat agar lebih baik lagi dan mampu meminimalisir jumlah penderita penyakit.
----	----------------------------	--	--	--	--

*Sumber : Diolah dari hasil wawancara dengan peserta kegiatan*

Kegiatan-kegiatan diatas yang sudah dilaksanakan di dusun Klegen sangat bermanfaat dan berpengaruh baik bagi masyarakat karena sebelum ada kegiatan tersebut mereka belum mengetahui tentang pola hidup sehat dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia diharapkan mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mampu menjaga kesehatannya dengan baik dengan cara rutin melakukan tes kesehatan dalam kegiatan posyandu lansia yang diadakan setiap satu bulan sekali di dusun Klegen.

Dalam kegiatan penanaman sayuran diharapkan mampu membuat masyarakat sadar akan pentingnya mengkonsumsi sayuran bagi kesehatan tubuh. Sayuran yang sudah ditanam nantinya akan diolah menjadi makanan sup telur sehat bagi lansia. peneliti berharap masyarakat di dusun Klegen lebih



bisa menjaga pola makan dan lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi sesuatu karena dapat menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit.

Dalam kegiatan pembentukan kelompok lansia sehat juga sangat bermanfaat bagi pemerintah desa dan masyarakat di dusun Klegen. Dengan adanya kelompok ini mereka bisa berdiskusi mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga dapat menemukan solusi untuk masalah tersebut. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh kelompok lansia sehat ini juga didukung oleh pemerintah desa. Agar permasalahan tentang kesehatan masyarakat di dusun Klegen ini dapat teratasi dengan baik maka sangat diperlukan peran dari pihak puskesmas untuk meningkatkan pelayanan kesehatannya berupa penyuluhan tentang kesehatan, pola makan, dan lain-lain. Dalam kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*) jumlah masyarakat yang ikut berpartisipasi terkadang semakin bertambah dan terkadang berkurang. Hal tersebut dikarenakan mereka mempunyai kesibukan masing-masing dirumah. Dalam kegiatan penyuluhan dan senam banyak masyarakat yang ikut karena mereka tidak ada kegiatan dirumah dan kegiatan tersebut dilaksanakan pada pagi hari. Akan tetapi, pada kegiatan memasak sup telur hanya 5 orang yang hadir karena masyarakat banyak yang momong cucu dan menjemput ke sekolah sehingga masyarakat yang lain tidak bisa mengikuti kegiatan tersebut.

Selain menggunakan teknik MSC (*Most Significant Change*) peneliti juga menggunakan teknik *Trend and Change* untuk melakukan kegiatan evaluasi program yang sudah dilakukan bersama masyarakat di dusun Klegen. Tujuan dari teknik *Trend and Change* ini yaitu untuk melihat seberapa besar perubahan yang terjadi pada masyarakat sebelum dan sesudah adanya program kegiatan yang

dilakukan oleh Peneliti dan masyarakat. Berikut ini hasil evaluasi program menggunakan teknik *Trend and Change* :

**Tabel 8.2**  
**Hasil Evaluasi menggunakan Teknik *Trend and Change***

No	Aspek	Sebelum adanya program	Sesudah adanya program
1	Dampak penanaman sayuran dan pengolahan makanan sup telur	Belum paham	Sudah paham
2	Manfaat dari kegiatan senam jantung sehat	Belum paham	Sudah paham
3	Rutin melakukan tes kesehatan	Belum paham	Sudah paham
4	Manfaat terbentuknya kelompok lansia sehat di dusun Klegen	Belum paham	Sudah paham
5	Pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat dan cara menjaga kesehatannya	Belum paham	Sudah paham
6	Pentingnya melakukan kegiatan advokasi kepada pihak pemerintahan desa	Belum paham	Sudah paham

*Sumber : Diolah dari hasil wawancara bersama masyarakat*

Permasalahan yang dialami oleh masyarakat lansia di dusun Klegen yaitu tentang kesehatan yang mana mereka mengabaikan pola makan dan tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Sebelum adanya program kegiatan tersebut mereka belum mengetahui penyebab dari penyakit yang dideritanya dan belum mengetahui tentang pola hidup sehat pada Lansia. Akan tetapi, setelah adanya program kegiatan penyuluhan terkait pola hidup sehat pada Lansia tersebut dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan mampu membuah masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Dengan adanya penyuluhan tersebut mereka perlahan-lahan mengubah pola hidupnya melalui kegiatan-kegiatan seperti senam jantung, senam lansia di balai desa dan kegiatan posyandu lansia, hal tersebut dikarenakan mereka sudah mengetahui dampak buruk jika tidak menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum adanya kelompok lansia sehat di dusun Klegen, masyarakat disana juga kurang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia untuk melakukan tes kesehatan secara rutin setiap satu bulan sekali. Akan tetapi, setelah adanya pembentukan kelompok lansia sehat dengan terdapat struktur kepengurusan yang terdiri dari kader-kader posyandu lansia dan ibu-ibu posyandu, masyarakat mulai mengetahui dan sadar pentingnya memeriksakan kesehatan secara rutin untuk mengetahui kondisi kesehatannya dan banyaknya masyarakat yang meninggal karena menderita penyakit berat. Akhirnya banyak masyarakat yang rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatan berupa tes gula darah, kolesterol, dan asam urat dengan dibantu oleh Ibu bidan. Pemerintah desa juga akan tetap mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh

kelompok lansia sehat untuk menuju perubahan yang lebih baik dan kegiatan tersebut dapat berkelanjutan.

## **B. Refleksi Pengorganisasian Masyarakat**

Proses pengorganisasian masyarakat yang dilakukan oleh Peneliti di Dusun Klegen ini banyak mendapatkan pengalaman berharga dalam berbagai kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan. Masyarakat di Dusun Klegen ini sangat ramah dan baik sehingga dapat membuat proses pengorganisasian yang sudah dilakukan berjalan dengan lancar karena adanya partisipasi dari masyarakat. Mereka sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh peneliti dan peneltiri berharap kegiatan tersebut dapat berjalan secara berkelanjutan bersama keompok lansia sehat yang ada di dusun Klegen.

Dalam proses pengorganisasian tersebut peneliti mendapatkan kemudahan dalam mengumpulkan masyarakat karena peneliti dibantu oleh Ibu Supami selaku kepala dusun Klegen. Awalnya peneliti mengalami kesusahan dalam mengumpulkan masyarakat karena mereka sibuk dengan pekerjaan masing-masing ada yang momong anak, pergi ke sawah, dan lain-lain mereka hanya memiliki waktu luang pada sore dan malam hari. Akhirnya peneliti meminta bantuan kepada Ibu Supami untuk membantu mengumpulkan masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh peneliti di dusun Klegen. Setelah semua masyarakat berkumpul, peneliti bisa melakukan program aksi dengan masyarakat. Peneliti melakukan kegiatan aksi ini secara partisipatif bersama masyarakat lansia dan kelompok lansia sehat yang sudah dibentuk dan disepakati bersama-sama. Peneliti melakukan pendekatan kepada masyarakat dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disana seperti muslimatan dan posyandu lansia dan balita. Pada saat

kegiatan muslimatan peneliti melakukan kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*) bersama masyarakat yang hadir. Kegiatan muslimatan tersebut dilakukan pada malam rabu dirumah warga secara bergiliran. Dalam kegiatan posyandu lansia peneliti membantu untuk mendata nama-nama lansia yang datang untuk memeriksakan kesehatannya, pada saat itu juga peneliti melakukan pembentukan kelompok lansia sehat bersama Ibu kader dan masyarakat lansia yang hadir. Akan tetapi, hanya beberapa saja yang masyarakat lansia yang datang untuk memeriksakan kesehatannya.

Masyarakat dusun Klegen ini cukup aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan sosial seperti yasinan, muslimatan, dan kegiatan lainnya. Sehingga dalam kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada Lansia mereka sangat semangat dan aktif untuk bertanya tentang masalah kesehatan yang sedang dialaminya serta bertanya dampak tidak menjaga kesehatan dengan baik. Selain itu, dalam kegiatan lainya yang sudah diadakan oleh peneliti dan masyarakat seperti senam jantung, menanam sayuran, mengolah makanan sup telur, Masyarakat disini sangat senang dan penuh semangat ketika peneliti datang untuk mengadakan kegiatan tersebut.

Hikmah yang dapat diambil peneliti ketika melakukan pengorganisasian ini adalah sikap ramah dan jiwa sosial yang tinggi serta semangat yang luar biasa dalam bekerja. Masyarakat juga dengan senang hati memberikan informasi-informasi apapun yang dibutuhkan oleh peneliti. Apapun kegiatan yang dilakukan peneliti mereka sangat antusias dan penuh semangat mendukung dan ikut berpartisipasi sehingga semua kegiatan yang sudah dilakukan peneliti dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Peneliti melakukan pengorganisasian masyarakat ini agar mereka memiliki kesadaran tentang dampak dari pola hidup yang kurang sehat seperti kurang konsumsi buah dan sayuran,

tidak pernah melakukan aktivitas fisik, tidak pernah mengikuti kegiatan posyandu lansia, dan mereka bergantung membeli obat diwarung terdekat tanpa resep dari dokter jika sakit yang dideritanya kambuh.

Pengorganisasian masyarakat disini diartikan sebagai proses untuk memecahkan sebuah permasalahan yang dialami oleh masyarakat melalui kegiatan-kegiatan tertentu dengan tujuan untuk menyelesaikan berbagai masalah yang ada dalam masyarakat. Peneliti menggunakan teori ini untuk mengorganisir masyarakat agar mereka dapat berkumpul dan berdiskusi untuk menyelesaikan permasalahan. Dalam proses pengorganisasian masyarakat ini seseorang akan dianggap berhasil dan selesai jika masyarakat yang didampingi dapat menyelesaikan permasalahan mereka sendiri dan sudah tidak membutuhkan seorang fasilitator dalam proses menuju perubahan.<sup>42</sup>

### **C. Refleksi Dakwah dalam Nilai Islam**

Islam mengajak manusia untuk menjaga kesehatan yang sudah dimiliki hal ini menunjukkan bahwa islam sangat memperhatikan tentang kesehatan manusia. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini adalah dakwah dengan perbuatan (dakwah bil hal) yang mana dakwah ini dilakukan bukan dengan ceramah saja akan tetapi dengan berbuat sesuatu untuk kemaslahatan bersama-sama. Perintah untuk menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara pencegahan dan pengobatan. Kesehatan merupakan keadaan dimana kita dijauhkan dari berbagai macam penyakit. Sebagai manusia kita harus menjaga kesehatan karena kita tidak tau kapan kita sakit dan kita juga tidak selalu sehat. Oleh karena itu,

---

<sup>42</sup> Jo Hann Tan dan Roem Topatimasang, "Mengorganisir Rakyat", (Yogyakarta: SEAPCP, INSIST Press, September 2004), hal 4-5

sebaiknya kita mencegah daripada mengobati karena biaya untuk berobat pastinya sangat mahal. Dalam Islam kesehatan merupakan masalah yang penting dan nikmat besar yang harus di syukuri oleh setiap orang. Rasulullah SAW bersabda tentang pentingnya menjaga kesehatan :

نِعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ<sup>43</sup>

Artinya :”Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah:4170)

Ibnul Jauzi mengatakan bahwa terkadang seseorang memiliki badan yang sehat, akan tetapi ia tidak memiliki waktu luang karena sibuk dengan pekerjaannya. Terkadang juga seseorang memiliki waktu luang akan tetapi badannya tidak sehat. Apabila kedua nikmat tersebut (waktu luang dan badan yang sehat) dimiliki oleh seseorang, kemudian rasa malas lebih banyak dalam dirinya untuk melakukan ketaatan kepada Allah, maka dia adalah orang yang tertipu.

Ibnul Jauzi juga menasehatkan bahwa dunia merupakan ladang untuk kehidupan akhirat. Dunia dijadikan tempat berdagang yang keuntungannya diambil di akhirat. Barangsiapa yang menggunakan waktu luang dan sehatnya untuk ketaatan kepada Allah SWT maka dia adalah orang yang berbahagia dan barangsiapa yang menggunakan waktu luang dan sehatnya untuk kemaksiatan maka dia adalah orang yang tertipu. Karena setelah waktu luang akan datang waktu yang penuh dengan kesibukan, dan setelah kondisi sehat akan datang kondisi sakit yang tidak menyenangkan.

Setiap kenikmatan yang Allah berikan kepada seseorang wajib untuk di syukuri dalam hadist tersebut sudah dijelaskan pentingnya nikmat sehat dan di dalam Al-Qur'an juga

---

<sup>43</sup> Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī* (Mesir: Maktabah „Ibad al-Rahman, 2008), 771.



terdapat perintah untuk menjaga kesehatan diantaranya adalah dirmah Allah SWT :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ  
بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya :”Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepada kalian yang halal dan baik, dan bertakwalah kamu kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (QS. Al-Maidah: 88)<sup>44</sup>

Dari ayat diatas Ibnu Katsir menjelaskan bahwa maksud dari *halalan thayyiban* adalah makanan yang dzatnya halal dan juga baik.<sup>45</sup>

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di menjelaskan bahwa maksudnya adalah makanlah dari rezeki Allah yang telah diberikan kepada kalian dengan cara mendapatkannya yang halal bukan dengan cara mencuri, merampas dan cara yang tidak benar. Makanan tersebut juga harus *thayib* (baik) dan tidak mengandung kotoran (penyakit). Oleh karena itu dikecualikan dalam hal tersebut hewan-hewan yang menjijikkan dari jenis binatang buas.<sup>46</sup>

Kesehatan merupakan sebuah anugerah dari Allah SWT dengan kesehatan kita bisa melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan mudah. Lebih baik mencegah penyakit daripada mengobatinya. masyarakat menderita penyakit biasanya karena perbuatan mereka sendiri misalnya mengkonsumsi makanan sembarangan, lingkungan yang kumuh, dan tidak pernah melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Untuk meminimalisir timbulnya penyakit maka perlu diupayakan dalam menerapkan pola hidup sehat melalui dukungan keluarga sehingga masyarakat mampu

---

<sup>44</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Jakarta : 2019) hlm. 164

<sup>45</sup> Tafsir Ibnu Katsir, hal. 397

<sup>46</sup> Tafsir Al-Karimir Rahman, hal. 242



menjaga kesehatan secara maksimal. Masyarakat tidak peduli dengan makanan yang dikonsumsi mereka hanya memikirkan perutnya agar kenyang, sehingga mereka tidak bisa menahan hawa nafsu. Seperti dalam hadist shahih yang artinya sebagai berikut :

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut, cukup baginya beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, apabila tidak mampu maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumnya, dan sepertiga untuk nafasnya.” (HR. At-Tirmidzi: 2380, Ibnu Majah: 3349)

Al-Hafidz Muhammad bin Abdurrahman Al-Mubarakfuri menjelaskan bahwa perut diciptakan agar tulang punggung menjadi tegak dengan makanan (yang dikonsumsi). Memenuhi perut dengan makanan akan menyebabkan kerusakan bagi agama seseorang dan dunianya (kesehatan badannya) sehingga perut menjadi lebih buruk daripada wadah makanan.<sup>47</sup>

Kesimpulan dari hadist tersebut yaitu Nabi Muhammad SAW melarang umatnya untuk berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum harus mampu menahan hawa nafsunya. Makan dan minum secara berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan seseorang baik kesehatan jasmaninya maupun rohaninya.

---

<sup>47</sup> Tafsir Tuhfatul Ahwadzi bi Syarhi Jami'it Tirmidzi :5/381

## BAB IX PENUTUP

### A. Kesimpulan

Peneliti melakukan penelitian di dusun Klegen desa Talok kecamatan Dlanggu kabupaten Mojokerto dengan tema “*Pengorganisasian Masyarakat Lansia dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat*” sudah terlaksana dengan baik dan lancar melalui berbagai macam kegiatan yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya sehingga dapat menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Kondisi kesehatan yang dialami oleh masyarakat lansia di dusun Klegen disebabkan karena pola hidup yang kurang sehat, pola makan yang kurang hati-hati, tidak pernah mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Masyarakat lansia di dusun Klegen juga tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan senam sehingga mereka mudah terserang penyakit serta kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari, mereka tidak pernah peduli dengan kondisi kesehatannya. Masyarakat lansia yang menderita sakit berat sebanyak 22 orang dan untuk mengurangi jumlah masyarakat yang menderita penyakit maka perlu melakukan berbagai tindakan yaitu dengan cara mengubah pola pikir masyarakat dalam memahami dan menangani masalah kesehatan.
- 2) Strategi pengorganisasian yang dilakukan untuk masyarakat lansia yaitu mengadakan kegiatan penyuluhan atau edukasi tentang pola hidup sehat pada lansia, mengadakan penanaman sayuran menggunakan media *polybag* sayuran ini bisa dikonsumsi oleh masyarakat dan mampu memperbaiki pola makan mereka dengan rutin mengkonsumsi sayuran, mengadakan kegiatan pelatihan membuat sup telur bagi

lansia mengadakan senam jantung sehat bagi lansia yang diadakan di balai dusun Klegen, mengadakan senam jantung bagi lansia, pembentukan kelompok lansia sehat yang dilakukan di balai dusun Klegen, dan advokasi kepada pihak desa.

- 3) Hasil dari kegiatan yang sudah dilakukan bersama masyarakat lansia di dusun Klegen ini akan membawa perubahan bagi masyarakat yaitu meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengetahui pola hidup sehat pada lansia. Masyarakat juga mulai mengkonsumsi sayuran dan mulai beraktivitas fisik seperti olahraga, senam jantung lansia pagi, berjemur dipagi hari untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

Proses pengorganisasian masyarakat yang sudah dilakukan oleh peneliti merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat dalam menghadapi sebuah permasalahan tentang kesehatan yang sedang dialami oleh masyarakat di dusun Klegen. Dengan adanya kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat bagi masyarakat seperti pembuatan sup telur sehat bagi lansia, penanaman sayuran dan kegiatan senam jantung. Peneliti berharap kegiatan-kegiatan tersebut harus tetap berjalan dan berkelanjutan sehingga masyarakat di dusun Klegen mampu menuju perubahan lebih baik lagi dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka. Kelompok posyandu dan kelompok lansia sehat harus dapat mengajak serta mengkoordinir masyarakat untuk rutin mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan bersama-sama. Peran dari masing-masing kelompok tersebut harus bekerjasama dalam hal apapun sehingga mereka mampu menyelesaikan sebuah permasalahan yang dialami oleh masyarakat.

Untuk mencegah dan meminimalisir masalah kesehatan yang terjadi di dusun Klegen perlu adanya kerjasama antara kelompok dengan polindes atau puskesmas agar pelayanan kesehatan di masyarakat dapat maksimal dan mampu mensejahterakan masyarakat. Lembaga tersebut harus memberikan penyuluhan tentang kesehatan agar masyarakat bisa menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mulai dari istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik, menghindari makanan yang kurang sehat. Jadi, tidak hanya memberikan pengobatan saja melainkan pihak tersebut harus memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang masalah kesehatan sehingga mampu meminimalisir jumlah masyarakat yang menderita penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat dan mengurangi angka kematian yang terjadi di dusun Klegen.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku :

- Afandi, Agus & Sucipto Hadi, Muhammad dkk. (2013). *Modul Participatory Action Research*. Sidoarjo: CV Dwiputra Pustaka Jaya.
- Afandi Agus, dkk. (2016). *Modul Participatory Action Research (PAR)*. Surabaya : LPPM UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ali, Aziz. (2004). *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana.
- Bisri, Hasan. (2013). *Ilmu Dakwah*. Surabaya: PT Revka Petra Media.
- Muhtadi & Hermansah Tantan. (2013). *Manajemen Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)*. Ciputat : UIN Jakarta press.
- Satori Djam'an & Komariah Aan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta,)
- Sumantri, Arif. *Kesehatan Lingkungan*. (Jakarta: Kencana, 2010).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syabir Ustman, Muhammad. (2005). *Pengobatan Alternatif Dalam Islam*. Jakarta: Grafindo.
- Syahyuti. (2006). *30 Konsep Penting dalam Pembangunan Pedesaan dan Pertanian*. Jakarta: PT Bina Rena Pariwisata.
- Umary, Barmawie. (1984). *Azas-Azas Ilmu Dakwah*. Solo: Ramadhani.

### Sumber Wawancara :

- Ibu Widi (41) : Kader posyandu lansia  
Ibu Anis (42) : Bidan posyandu lansia  
Ibu Siti Aminah (65) : Ibu Rumah Tangga

**Sumber Jurnal :**

- Husin Fuadi, Achmad. *Islam dan Kesehatan*. STAIN Pamekasan (Islamuna : Volume 1 Nomor 2 Desember 2014).
- Tan Hann Jo dan Topatimasang Roem. *Mengorganisir Rakyat*. (Yogyakarta: SEAPCP, INSIST Press 2004)
- Rahmat Abdul, Mirnawati Mira. *Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat*. AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. Volume : 06 Nomor : 01 Bulan : Januari Tahun : 2020

**Sumber Internet :**

- Al-Imam Al-Hafidz Abi Bakr Ahmad bin Al Husain Al-Baihaqi, Al-Jamiu Li Syuab Allman (Ar-Riyad Thariq Al-Hijaz: Maktabah Ar-Rusyid Nasyirun, 2003M/ 1423 H)
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : 2019)
- Kaelany HD. *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*. Khotimah,dkk. *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis
- Muhammad Abu, Abdillah ibn Ismail al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī* (Mesir: Maktabah „Ibad al-Rahman, 2008).
- Nurwidayanti Lina. *Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam*. 2011.
- Pudyastuti Lina, R. *Pola Hidup Sehat Pada Lansia*. Poltekes, (Ambon :2021)
- Umar bin Isa Al-Turmudziy, *Sunan at-Turmudziy fi kitab Al-Thibb 'an Rasulullāh*,(Kairo: Dar al-kutub al-'ilmiyah,2004)