

Pendekatan Promotif dan Preventif melalui Edukasi, Pembagian Multivitamin, dan Senam Sehat dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat

Promotive and Preventive Approaches through Health Education, Multivitamin Distribution, and Healthy Exercise in Improving Community Health

Lelie Amalia Tusshaleha^{1*}, Depi Yuliana¹, Dita Retno Pratiwi², Lalu Jupriadi¹, Lale Budi Hutami Rahayu¹, Dedent Eka Bimmaharyanto S¹, Ade Sukma Hamdani¹, Syamsul Rahmat¹, Annisa Alpiani¹, Supiani Rahayu¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

²Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

*Korespondensi: lelicamalia90@gmail.com

ABSTRAK

Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang terintegrasi dan berkelanjutan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta status kesehatan masyarakat melalui edukasi kesehatan, pembagian multivitamin, dan pelaksanaan senam sehat berbasis kolaborasi lintas sektor. Program ini melibatkan masyarakat setempat sebagai peserta, tenaga kesehatan dari Ikatan Apoteker Indonesia Cabang Lombok Tengah, serta dukungan pemerintah daerah melalui Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Praya dan Bupati Lombok Tengah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, distribusi multivitamin, dan kegiatan senam sehat secara berkelompok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait pentingnya perilaku hidup sehat, serta tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan tenaga kesehatan dan dukungan pemerintah daerah terbukti mampu meningkatkan efektivitas pelaksanaan program kesehatan masyarakat.

Kata kunci: aktivitas fisik, apoteker, pengabdian

ABSTRACT

Efforts to improve public health require an integrated, sustainable promotive and preventive approach. This activity aims to enhance community knowledge and health status through health education, distribution of multivitamins, and implementation of group-based healthy exercise programs, supported by cross-sectoral collaboration. The program involved local community members as participants and healthcare professionals from the Indonesian Pharmacists Association (Ikatan Apoteker Indonesia) Central Lombok Branch, with support from the local government, including the Director of Praya Regional General Hospital and the Regent of Central Lombok. The methods employed included health education sessions, distribution of multivitamins, and group-based healthy exercise activities. The results demonstrated an improvement in community understanding of the importance of healthy living behaviors, as well as a high level of participation throughout the program. The collaborative approach, involving healthcare professionals and support from the local government, proved effective in enhancing the implementation of community health programs.

Keywords: physical activity, pharmacist, community service

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu menjalankan aktivitas secara optimal (World Health Organization, 2022). Dalam konteks global, perubahan gaya hidup masyarakat modern yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik serta pola makan yang tidak seimbang telah berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan obesitas (Guthold et al., 2018;

World Health Organization, 2022). Kondisi ini menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Derajat kesehatan masyarakat merupakan indikator penting dalam pembangunan nasional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perilaku hidup sehat, status gizi, lingkungan, serta akses terhadap edukasi kesehatan. Oleh karena itu, upaya peningkatan derajat kesehatan tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga harus mengedepankan pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan (World Health Organization, 2020; Kickbusch et al., 2021). Pendekatan ini menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri.

Salah satu upaya promotif-preventif yang dapat dilakukan adalah melalui peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik seperti senam sehat merupakan bentuk olahraga aerobik yang mudah diterapkan di masyarakat dan memiliki berbagai manfaat, baik secara fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup (Warburton & Bredin, 2017; Bull et al., 2020). Selain itu, kegiatan senam bersama juga dapat memperkuat interaksi sosial dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan (Piercy et al., 2018). Selain aktivitas fisik, pemenuhan kebutuhan nutrisi khususnya mikronutrien juga memiliki peran penting dalam menjaga fungsi fisiologis tubuh. Mikronutrien seperti vitamin C, vitamin D, vitamin A, serta mineral seperti zinc dan selenium berperan dalam mendukung sistem imun dan menjaga keseimbangan fungsi tubuh (Gombart et al., 2020; Jayawardena et al., 2020). Kekurangan mikronutrien dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh serta meningkatkan risiko infeksi dan penyakit lainnya (Calder, 2020).

Dalam kondisi tertentu, pemenuhan kebutuhan mikronutrien melalui konsumsi makanan sehari-hari belum mencukupi, sehingga diperlukan alternatif berupa suplementasi multivitamin. Suplementasi ini terbukti dapat membantu meningkatkan respons imun dan mendukung pencegahan penyakit, terutama pada kelompok masyarakat dengan risiko kekurangan nutrisi (Richardson & Lovegrove, 2021; Gombart et al., 2020). Oleh karena itu, pemberian multivitamin dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara umum. Namun demikian, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat masih menjadi tantangan utama dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan. Edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku individu agar lebih sadar terhadap upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan (Nutbeam, 2019; Glanz et al., 2020). Intervensi berbasis edukasi terbukti mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (World Health Organization, 2021).

Dalam implementasinya, keberhasilan program kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh sinergi berbagai pihak. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan tenaga kesehatan, pemerintah daerah, serta masyarakat menjadi kunci dalam meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program kesehatan (Baum et al., 2018). Integrasi antara edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik melalui senam sehat, serta pemberian multivitamin diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih komprehensif terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan, pembagian multivitamin, dan pelaksanaan senam sehat berbasis kolaborasi lintas sektor

dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat masyarakat sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan secara berkelanjutan.

METODE

Desain Kegiatan

Kegiatan ini mengadopsi pendekatan partisipatif dengan penekanan pada edukasi kesehatan sebagai intervensi utama.

Waktu dan Tempat

Dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di wilayah Praya, Kabupaten Lombok Tengah.

Mitra Kegiatan

Mitra dalam kegiatan ini meliputi Ikatan Apoteker Indonesia Cabang Lombok Tengah, Direktorat Rumah Sakit Umum Daerah Praya, dan Bupati Kabupaten Lombok Tengah.

Sasaran

Masyarakat umum yang berada di sekitar kota Praya, Kabupaten Lombok Tengah.

Pelaksanaan

Edukasi kesehatan yang disampaikan oleh tenaga apoteker, pembagian multivitamin, serta senam sehat bersama.

Evaluasi

Dilakukan melalui observasi partisipasi dan wawancara sederhana guna meningkatkan pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 1, terlihat tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang dilaksanakan. Edukasi kesehatan yang diberikan oleh tenaga apoteker dari organisasi Ikatan Apoteker Indonesia berperan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait penggunaan multivitamin secara tepat dan rasional. Selain itu, kolaborasi dengan pemerintah daerah, termasuk Direktur Rumah Sakit memberikan dukungan yang signifikan terhadap pelaksanaan kegiatan serta meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap program kesehatan yang dijalankan. Pendekatan kolaboratif lintas sektor ini terbukti efektif dalam mendukung keberhasilan intervensi kesehatan berbasis komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2021).



(a)



(b)

Gambar 1. Edukasi oleh Tenaga Kesehatan (a) dari Ikatan Apoteker Cabang Lombok Tengah (b)



Gambar 2. Kegiatan Senam Sehat

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan senam sehat yang dilakukan secara berkelompok di ruang terbuka dengan dipandu oleh instruktur. Peserta yang terlibat terdiri dari berbagai kelompok usia, yang mengikuti rangkaian gerakan senam secara terstruktur dan serempak. Kegiatan ini mencerminkan bentuk intervensi promotif dan preventif yang aplikatif di masyarakat karena mudah diikuti, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan secara rutin.

Senam sehat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik aerobik yang terstruktur dan mudah diterapkan di masyarakat. Aktivitas ini terbukti memberikan berbagai manfaat fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan dalam meningkatkan derajat kesehatan. Menurut World Health Organization (2020), aktivitas fisik teratur seperti senam dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan beberapa jenis kanker.

Dari aspek kesehatan mental, senam sehat terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi melalui peningkatan produksi endorfin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan efek positif terhadap kesejahteraan psikososial, termasuk peningkatan rasa kebersamaan dan kualitas hidup (Biddle et al., 2019). Hal ini menjadikan senam sehat sebagai intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam kesehatan masyarakat.

Lebih lanjut, senam sehat memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Peningkatan komponen kebugaran ini sangat penting terutama pada kelompok usia lanjut untuk mencegah risiko jatuh dan mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Guthold et al., 2018).



Gambar 3. Pemberian Multivitamin dan Wawancara kepada Masyarakat



Gambar 4. Bagi-bagi Doorprise Oleh Wakil Bupati Lombok Tengah

Gambar 3 dan 4 memperlihatkan kegiatan pemberian multivitamin yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat, disertai dengan proses wawancara singkat oleh tenaga kesehatan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi terkait kondisi kesehatan, pola konsumsi, serta tingkat pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi, khususnya mikronutrien. Kegiatan ini menunjukkan pendekatan edukatif yang terintegrasi dengan intervensi langsung, sehingga tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga promotif dan preventif.

Pemberian multivitamin membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan mikronutrien untuk menjaga sistem imun (Gombart et al., 2020; Jayawardena et al., 2020). Pemberian multivitamin dalam kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi mikro. Multivitamin yang dikonsumsi secara tepat dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, terutama dalam menghadapi paparan penyakit infeksi. Beberapa mikronutrien seperti vitamin C dan vitamin D diketahui memiliki peran penting dalam modulasi sistem imun dan respons inflamasi (Gombart et al., 2020).

Selain itu, edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dari Ikatan Apoteker Indonesia turut meningkatkan pemahaman masyarakat terkait penggunaan multivitamin secara rasional, termasuk dosis, frekuensi konsumsi, serta potensi efek samping. Hal ini penting untuk mencegah penggunaan suplemen yang tidak tepat serta meningkatkan efektivitas manfaat yang diperoleh.

Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga meningkatkan interaksi sosial dan kesadaran kolektif masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan (World Health Organization, 2021).

Dengan demikian, kombinasi antara edukasi dan pemberian multivitamin serta senam sehat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, senam sehat merupakan intervensi sederhana, murah, dan efektif yang dapat diterapkan secara luas sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan promotif dan preventif melalui edukasi, pembagian multivitamin, dan senam sehat berbasis kolaborasi lintas sektor efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, baik dalam bentuk tenaga, pemikiran, maupun fasilitas. Penulis juga mengapresiasi peran serta masyarakat sebagai partisipan yang telah berkontribusi aktif dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Baum, F., Freeman, T., Sanders, D., Labonté, R., Lawless, A., & Javanparast, S. (2018). Comprehensive primary health care under neo-liberalism in Australia. *Social Science & Medicine*, 168, 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.08.039>
- Baum, F., Fisher, M., Newman, L., & Biedrzycki, K. (2018). Social determinants of health and the role of collaboration. *Global Health Promotion*, 25(1), 5–13. <https://doi.org/10.1177/1757975917748300>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Calder, P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2020). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system. *Nutrients*, 12(1), 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Jayawardena, R., Sooriyaarachchi, P., Chourdakis, M., et al. (2020). Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(4), 367–382. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.04.015>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kickbusch, I., Allen, L., & Franz, C. (2021). The commercial determinants of health. *The Lancet Global Health*, 9(6), e895–e896. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00144-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00144-8)
- Nutbeam, D. (2019). Health literacy as a public health goal. *Health Promotion International*, 34(6), 1223–1229. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz026>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2021). *Health promotion*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Micronutrients*. <https://www.who.int>

