

Pelatihan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Gaya Hidup Sehat di PT Yakult Indonesia Persada

Ronaldi Matung^{1*}, I Nyoman Indra Kumara²

^{1,2}Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Pendidikan Nasional
email: anselsandi@gmail.com

Abstract

The increasing prevalence of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and heart disease in Indonesia shows the urgent need to educate the public about the importance of adopting a healthy lifestyle. This workshop aims to explore the implementation and impact of healthy lifestyle socialization carried out by PT Yakult Indonesia Persada with students of the National Education University. A qualitative approach with a case study method was used in this study, involving in-depth discussions, observation of yakult parbriks, documentation, and questionnaires to collect data from PT Yakult employees and students, as socialization participants. The results of the study show that this program is well planned and implemented, successfully increasing participants' knowledge and awareness regarding the importance of healthy eating and physical activity. Challenges such as lack of initial understanding and resistance to habit change are successfully overcome through a personal approach and the use of concrete examples. The positive impact of this program can be seen from the change in the behavior of participants who began to adopt healthy living habits. In this discussion, it was concluded that the Healthy Lifestyle Workshop by PT Yakult can be a model for other companies in carrying out their social responsibilities and making a real contribution in reducing the prevalence of non-communicable diseases in Indonesia.

Keywords: PT Yakult Persada Indonesia, Healthy, Lifestyle

Abstrak

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di Indonesia menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat. workshop ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi dan dampak sosialisasi gaya hidup sehat yang dilakukan oleh PT Yakult Indonesia Persada bersama mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional. Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus digunakan dalam penelitian ini, melibatkan diskusi yang mendalam, mengobservasi parbrik yakult, dokumentasi, dan kuesioner untuk mengumpulkan data dari karyawan PT Yakult dan mahasiswa, sebagai peserta sosialisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini direncanakan dan dilaksanakan dengan baik, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Tantangan seperti kurangnya pemahaman awal dan resistensi terhadap perubahan kebiasaan berhasil diatasi melalui pendekatan personal dan penggunaan contoh konkret. Dampak positif dari program ini terlihat dari perubahan perilaku peserta yang mulai mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Didalam diskusi ini menyimpulkan bahwa Workshop gaya hidup sehat oleh PT Yakult dapat menjadi model bagi perusahaan lain dalam menjalankan tanggung jawab sosialnya dan memberikan kontribusi nyata dalam mengurangi prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia.

Kata Kunci: PT Yakult Persada Indonesia, Kesehatan, Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di Indonesia menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat [1]. Penyakit umumnya disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik, aktivitas fisik yang kurang, serta gaya hidup yang tidak sehat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai sektor, termasuk sektor industri [2].

PT Yakult Indonesia Persada, dengan visi untuk berkontribusi pada kesehatan dan kebahagiaan Masyarakat Bersama mahasiswa universitas Pendidikan nasional, telah menjalankan berbagai inisiatif yang berfokus pada edukasi kesehatan. Salah satu inisiatif tersebut adalah sosialisasi gaya hidup sehat yang bertujuan agar menguatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebiasaan hidup sehat dan peran probiotik dalam menjaga kesehatan pencernaan [3]. Adanya sosialisasi ini, berujuan agar masyarakat bisa memahami dan menerapkan gaya pola hidup sehat dalam menjalani kehidupan yang mengakibatkan dapat menurunkan risiko terpapar penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup [4].

Melalui kegiatan ini akan menggali lebih dalam mengenai implementasi dan dampak dari sosialisasi gaya hidup sehat yang dilakukan oleh PT Yakult, serta bagaimana kegiatan ini dapat menjadi model bagi perusahaan lain dalam menjalankan tanggung jawab sosialnya. Selain itu, akan membahas tantangan dan hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan sosialisasi, serta solusi yang diterapkan untuk mengatasinya [5].

METODE PENGABDIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif [6]. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang

mendalam mengenai implementasi program, pengalaman partisipan, dan dampak dari sosialisasi gaya hidup sehat [7]. Kemudian pada subjek penelitian terdiri dari karyawan PT Yakult Indonesia Persada yang terlibat dalam program sosialisasi, mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional yang berperan dalam membantu implementasi program, dan masyarakat yang menjadi peserta dalam kegiatan sosialisasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam kepada karyawan PT Yakult, mahasiswa, dan peserta sosialisasi untuk mendapatkan informasi mengenai implementasi, pengalaman, dan dampak dari program tersebut [8]. Kemudian dilakukan juga pengumpulan foto terkait program sosialisasi. Data yang sudah diperoleh akan diproses menggunakan teknik analisis kualitatif [9]. Pada penyajian data disajikan dalam bentuk narasi yang terstruktur. Selanjutnya menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai implementasi program pelatihan kesehatan masyarakat melalui sosialisasi gaya hidup sehat di PT Yakult Indonesia Persada menunjukkan bahwa perencanaan dan persiapan program dilakukan dengan baik. Karyawan PT Yakult dan mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional bekerja sama dalam menyusun materi edukasi, mengorganisir kegiatan, dan memastikan kelancaran pelaksanaan program.

Observasi selama kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa program ini dilaksanakan dengan baik dan melibatkan aktivitas interaktif seperti workshop. Dokumentasi foto menunjukkan partisipasi aktif dari peserta, yang menunjukkan bahwa program ini berhasil menarik minat dan perhatian. Foto kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 – gambar 3.



Gambar 1. Kegiatan workshop



Gambar 2. Partisipasi aktif dari peserta



Gambar 3. Kegiatan tanya jawab pada workshop

Pengalaman partisipan dari berbagai pihak juga memberikan gambaran yang positif. Karyawan PT Yakult merasa program ini efektif dalam menyebarkan informasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan pribadi mereka. Mahasiswa yang terlibat dalam program ini merasa mendapatkan pengalaman berharga dalam berinteraksi dengan masyarakat dan menyampaikan materi edukatif, yang juga

membantu meningkatkan keterampilan komunikasi dan organisasi mereka. Masyarakat peserta sosialisasi memberikan tanggapan positif dan merasa mendapatkan pengetahuan baru yang berguna tentang gaya hidup sehat dan cara praktis untuk menerapkannya.

Tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program termasuk kurangnya pemahaman awal masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan resistensi terhadap perubahan kebiasaan lama. Dalam mengatasi tantangan ini, solusi yang diterapkan mencakup pendekatan yang lebih personal dan penggunaan contoh konkret serta testimoni dari individu yang telah merasakan manfaat dari perubahan gaya hidup sehat. Dengan mengatasi tantangan ini dan terus melibatkan berbagai sektor dalam program edukasi kesehatan, diharapkan perubahan positif dalam pola hidup masyarakat Indonesia dapat terjadi, mengurangi risiko penyakit tidak menular, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

SIMPULAN

Penelitian mengenai implementasi sosialisasi gaya hidup sehat oleh PT Yakult Indonesia Persada menunjukkan bahwa program ini direncanakan dan dilaksanakan dengan baik, melibatkan kolaborasi antara karyawan PT Yakult dan mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional. Program ini berhasil menarik minat masyarakat, terlihat dari partisipasi aktif dan tanggapan positif yang diberikan. Pengalaman yang diperoleh oleh karyawan dan mahasiswa menunjukkan bahwa program ini tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi juga memberikan nilai tambah bagi penyelenggara, meningkatkan motivasi mereka untuk mendukung program-program serupa di masa depan.

Secara keseluruhan, program sosialisasi gaya hidup sehat oleh PT Yakult Indonesia Persada memberikan kontribusi signifikan

dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada karyawan PT Yakult Indonesia Persada, mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional, dan masyarakat yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi aktif dan tanggapan positif dari semua pihak yang mendukung dan memfasilitasi penelitian ini sehingga dapat keberhasilan program sosialisasi gaya hidup sehat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Kurniawati, C. Suryawati, and S. P. Arso, "Evaluasi program pengendalian diabetes mellitus pada usia produktif di puskesmas sapuran kabupaten wonosobo," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 4, pp. 633-646, 2019.
- [2] W. Wijianto, S. M. Hasan, D. G. Mangemba, D. Subchan, H. Muhammad, N. Galenso, and I. Tampuyak, "Screening status gizi dan penyakit hipertensi pada masyarakat pesisir," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, vol. 2, no. 1, pp. 24-34, 2024.
- [3] D. O. Harsachatri, N. Nurlaili, and M. Jannah, "Manfaat probiotik dalam meningkatkan kekebalan tubuh," *Jurnal Pengabdian Cendikia Nusantara*, vol. 2, no. 1, pp. 9-13, 2024.
- [4] Y. Yarmaliza and Z. Zakiyuddin, "Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular (PTM) melalui GERMAS," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 2, no. 3, pp. 93-100, 2019.
- [5] E. S. Ningrum and A. Y. Sobri, "Implementasi kurikulum 2013 di sekolah dasar," *Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 24, no. 5, pp. 416-423, 2015.
- [6] I. N. I. Kumara, S. Sasongko, N. M. P. B. I. Dewa, and A. M. M. A. C. Devi, "Sosialisasi dan pendampingan perencanaan tempat pembuangan sementara di Desa Wisata Pinge Kabupaten Tabanan," *Jurnal Comunità Servizio e-ISSN*, vol. 2656, p. 677X, 2023.
- [7] I. N. I. Kumara, D. A. T. A. Wedagama, I. G. F. S. Tapa, and D. C. Indrashwara, "Sosialisasi pemilihan cerdas kepada masyarakat peserta pemilu 2024 di Banjar Tegal Dukuh Anyar," *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 1678-1683, 2024.
- [8] I. N. I. Kumara, N. M. Jaya, and I. B. P. Adnyana, "Upaya dan strategi peningkatan kualitas pelayanan pada pembuatan izin mendirikan bangunan di Kabupaten Badung," *Jurnal Spektran*, vol. 10, no. 2, pp. 127-132, 2022.
- [9] M. S. Jailani, "Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif," *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 1-9, 2023.