

# **PEMBINAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI MASYARAKAT DESA SRIGADING, SANDEN, BANTUL**

**Oleh: Triatmanto, M.Si, Hiryanto, M.Si**

## **ABSTRAK**

Tujuan kegiatan PPM ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat desa Srigading Sanden Bantul tentang kesehatan individu maupun masyarakat, melakukan upaya kesehatan melalui penyuluhan pola makan sehat, pola hidup, dan perilaku sehat dan meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat melalui konsultasi dan pengobatan gratis. Metode kegiatan dalam PPM ini adalah Penyuluhan dalam bentuk ceramah mengenai pola hidup bersih dan sehat kepada anak-anak usia sekolah dan ibu-ibu PKK, penyuluhan tentang gizi dan menu makanan sehat bagi berbagai usia juga diberikan kepada ibu-ibu PKK dan kepada tokoh masyarakat dan peranagkat desa/dusun diberikan ceramah tentang lingkungan hidup, pemanfaatan pekarangan dan lahan kosong. Selain itu dilakukan pemeriksaan dan pengobatan gratis kepada warga Srigading yang sakit atau memerlukan pengobatan dan pemberian Sembako Gratis kepada warga yang menurut data BPS tahun 2015 termasuk keluarga miskin. Hasil evaluasi kegiatan setelah selesai sosialisasi menunjukkan warg Dusun Tegalsari, Srigading Sanden, Bantul, dapat memahami pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Khususnya bagi ibu-ibu dan lansia telah bertambah pemahamannya tentang pola makan dan olah raga yang cocok dan sehat bagi lansia, sehingga mereka dapat menjaga kebugarannya.

*Kata Kunci: Kata kunci : pembinaan, gaya hidup, perilaku sehat*