

Promoting Community Health through Drug Education, Exercise, and Free Health Checkups in the Generasi Sehat Thematic KKN Program at Kerang Village, Paser Regency

Mewujudkan Masyarakat Sehat melalui Edukasi Obat, Senam dan Cek Kesehatan Gratis pada Program KKN Tematik Generasi Sehat di Desa Kerang, Kabupaten Paser

Dimas Arya Syahputra Prabowo ¹, Muhammad Faisal Aziz ², Laila Wulidal Musyarof ^{3*}, Qalam Nurdianto ¹, Nur Wulan Mas Rajo ³, Anggun Wahyuni ³, Indri Mandi Pakala ⁴, Yosepha Vania Usun Robin ³, Annieza Sheila ³, Difatya Mula Hardianto ³, Willy Ardhito ³

- ¹ Program Studi S1 Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia
 - ² Program Studi S1 Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia
 - ³ Program Studi S1 Farmasi Klinis, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia
 - ⁴ Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia
- * Alamat Koresponding. E-mail: lailaift205@gmail.com (N.S.); Tel. +62-813-5183-0943

ABSTRACT: Public health in Kerang Village still faces several issues, such as limited knowledge about proper drug use, low awareness of health check-ups, lack of physical activity among the elderly, and a high prevalence of anemia among adolescent girls. To address these problems, Universitas Mulawarman students carried out the Generasi Sehat Thematic Community Service Program for 37 days (July 14–August 20, 2025) in Kerang Village, Batu Engau District, Paser Regency. The activities included education on the rational use of antibiotics, the Young Pharmacist program, simulations of proper cough etiquette and handwashing, education on the dangers of excessive paracetamol use, an anemia prevention program for adolescents, healthy exercise sessions, and free health check-ups. These activities were well-received by the community, as shown by active participation and improved understanding through hands-on practice. This program contributed to increasing health awareness, promoting healthy behavior, and strengthening the role of students as agents of change in the community.

KEYWORDS: Healthy Generation; Community Service Program (KKN); Kerang Village

ABSTRAK: Kesehatan masyarakat di Desa Kerang masih menghadapi beberapa permasalahan, seperti kurangnya pengetahuan tentang penggunaan obat yang tepat, rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan, minimnya aktivitas fisik pada lansia, serta tingginya kasus anemia pada remaja putri. Untuk menjawab hal tersebut, mahasiswa Universitas Mulawarman melaksanakan Program KKN Tematik Generasi Sehat selama 37 hari (14 Juli–20 Agustus 2025) di Desa Kerang, Kecamatan Batu Engau, Kabupaten Paser. Kegiatan yang dilakukan meliputi sosialisasi penggunaan antibiotik yang benar, program Apoteker Cilik, simulasi etika batuk dan cuci tangan, edukasi bahaya parasetamol berlebihan, program remaja bebas anemia, senam sehat, dan cek kesehatan gratis. Seluruh kegiatan disambut antusias oleh masyarakat, terbukti dari partisipasi aktif peserta dan peningkatan pemahaman melalui praktik langsung. Program ini berkontribusi meningkatkan kesadaran kesehatan, mendorong perilaku hidup sehat, serta memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan di masyarakat.

Kata Kunci: Generasi Sehat ; Kuliah Kerja Nyata (KKN) ; Desa Kerang

1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat itu sendiri, terutama masyarakat yang tinggal di wilayah pedesaan yang masih menghadapi keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan (Lubis & Usiono, 2024). Berdasarkan hasil survei dan wawancara langsung dengan staf Puskesmas Kerang serta beberapa warga, diperoleh informasi bahwa masyarakat Desa Kerang masih memiliki keterbatasan pengetahuan terkait penggunaan obat yang benar,

Cara mensitasi artikel ini: Prabowo DAS, Aziz MF, Musyarof LW, Nurdianti Q, Rajo NWM, Wahyuni A, Pakala IM, Robin YVU, Sheila A, Hardianto DM, Ardhito W. Promoting Community Health through Drug Education, Exercise, and Free Health Checkups in the Generasi Sehat Thematic KKN Program at Kerang Village, Paser Regency. DESAMU Pros Disem KKN UNMUL. 2025; 1: 232-239.

khususnya antibiotik. Selain itu, kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan masih rendah, dan sebagian besar warga terutama kelompok lansia, kurang rutin melakukan aktivitas olahraga. Maka dari itu, edukasi mengenai penggunaan obat yang tepat, aktivitas fisik serta pemeriksaan kesehatan dasar merupakan sebagian dari strategi untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan-kegiatan tersebut juga menjadi sarana preventif guna mencegah timbulnya penyakit yang dapat berdampak pada produktivitas masyarakat.

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Generasi Sehat di Desa Kerang, Kabupaten Paser, hadir sebagai wujud kontribusi mahasiswa Universitas Mulawarman dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Melalui program ini mahasiswa berupaya mendukung peningkatan pengetahuan, keterampilan dan perilaku hidup sehat masyarakat Desa Kerang melalui serangkaian kegiatan yaitu edukasi penggunaan obat yang baik dan benar, senam sehat bersama masyarakat dan cek kesehatan dasar masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan, tetapi juga untuk memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam memberikan solusi atas permasalahan kesehatan di tingkat komunitas. Harapannya, lewat program ini masyarakat bisa menjadi lebih sehat, mandiri dan mampu menjaga kesehatan diri, keluarga, serta lingkungan sekitar.

Tolak ukur keberhasilan dapat dilihat dari beberapa indikator yang penting. Pertama, partisipasi dari masyarakat. Semakin banyak masyarakat yang hadir, menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan berhasil sesuai dengan target. Kedua, meningkatkan pengetahuan terhadap partisipan yang hadir. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi dan pemaparan materi, serta dilakukannya diskusi bersama partisipan. Ketiga, dilihat dari respons positif dan antusiasme masyarakat dapat membuktikan bahwa kegiatan tidak hanya berhasil, tetapi juga diterima dengan baik oleh masyarakat Desa Kerang. Dari tolak ukur yang ada, tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Dampak yang diharapkan yaitu masyarakat menjadi lebih bijak dalam penggunaan obat, mampu mencegah penyakit sejak dini, menerapkan perilaku hidup sehat, serta membangun kemandirian dalam menjaga kesehatan sehingga Desa Kerang dapat menjadi lingkungan yang lebih sehat dan berdaya (Iskandar dkk., 2025).

2. METODE

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Generasi Sehat 20 dilaksanakan di wilayah Puskesmas Desa Kerang, Kecamatan Batu Engau, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Kegiatan ini berlangsung selama 37 hari, mulai 14 Juli hingga 20 Agustus 2025, dengan pelaksanaan program kerja di berbagai lokasi, antara lain SDN 001 Batu Engau, SDIT Baitussalam Paser, SMPN 001 Batu Engau, Mess PT. Pucuk Jaya, Posyandu Lansia Desa Kerang, Posyandu Balita Desa Kerang, Kelas Ibu Hamil Desa Kerang, halaman Puskesmas Desa Kerang, serta turut berpartisipasi dalam kegiatan peringatan 17 Agustus di Desa Kerang. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi berbagai bentuk aktivitas, antara lain penyuluhan atau sosialisasi, praktik melalui simulasi, pelaksanaan senam bersama, serta layanan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat.

Sasaran kegiatan ini mencakup seluruh lapisan masyarakat Desa Kerang dengan cakupan yang luas dan beragam, mulai dari anak-anak sekolah dasar hingga menengah, ibu rumah tangga, ibu-ibu PKK sebagai penggerak kegiatan masyarakat, serta ibu hamil yang memerlukan perhatian khusus terkait kesehatan diri dan janin. Selain itu, kelompok lansia yang membutuhkan pendampingan kesehatan, warga yang tinggal di *camp* perusahaan, hingga masyarakat umum lainnya juga menjadi bagian dari target sasaran. Untuk memastikan efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi secara langsung terhadap keterlibatan masyarakat, keaktifan peserta dalam sesi diskusi maupun praktik, serta umpan balik dari warga dan tenaga kesehatan setempat. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana program dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta perubahan perilaku masyarakat terkait kesehatan, sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam perbaikan program serupa di masa mendatang.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam Program KKN Tematik Generasi Sehat 20 di Desa Kerang meliputi upaya peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat, optimalisasi perilaku hidup bersih dan sehat, serta peningkatan layanan kesehatan preventif. Upaya peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat dilakukan melalui kegiatan sosialisasi penggunaan antibiotik yang benar, edukasi etika batuk dan cuci tangan yang benar, serta program Apoteker Cilik untuk siswa sekolah dasar. Upaya optimalisasi perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan melalui kegiatan senam sehat bersama masyarakat, lomba lingkungan bersih dan sehat, serta edukasi gizi untuk ibu rumah tangga, ibu hamil, dan kader PKK. Sementara itu, upaya peningkatan layanan kesehatan preventif dilakukan melalui kegiatan cek kesehatan gratis bagi warga Desa, pemantauan kesehatan di Posyandu Balita dan Posyandu Lansia, serta keterlibatan mahasiswa dalam kelas ibu hamil.

3.1 Apoteker Cilik

Apoteker merupakan tenaga profesional di bidang farmasi yang memiliki peran luas, mulai dari peracikan, penjaminan mutu, pengadaan, penyimpanan, pendistribusian, hingga pelayanan obat dan edukasi pasien, serta terlibat dalam pengembangan obat dan pengobatan tradisional (Siswidiyari, 2023). Obat sendiri dapat menimbulkan risiko berbahaya jika tidak digunakan dengan benar, sementara pengetahuan masyarakat masih rendah meski obat mudah dijumpai, sehingga edukasi sejak dini menjadi penting untuk meminimalkan kesalahan penggunaan (Hidayati dkk., 2022). Akan tetapi profesi Apoteker masih kurang dikenal masyarakat, menyebabkan berbagai masalah obat belum tertangani optimal (Yanti & Yulia, 2020). Untuk itu, program Apoteker Cilik hadir sebagai upaya edukatif memperkenalkan peran Apoteker kepada anak-anak, agar mereka memiliki pemahaman awal tentang penggunaan obat yang tepat sekaligus meningkatkan citra profesi Apoteker di masyarakat (Hidayati dkk., 2022).

Sosialisasi Apoteker Cilik kepada siswa sekolah dasar bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai profesi Apoteker sekaligus memperkenalkan perannya dalam penggunaan obat yang aman dan rasional (Fahriati dkk., 2020). Pada usia ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan kognitif dan sosial yang baik untuk menerima informasi baru, sehingga kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan. Melalui kegiatan ini, siswa belajar mengenal tugas Apoteker, memahami fungsi serta penggunaan obat yang benar, mengetahui perbedaan obat yang boleh digunakan mandiri dan yang memerlukan pengawasan, serta mengenal arti logo obat (Halimatushadyah dkk., 2024). Sosialisasi ini dilaksanakan di dua sekolah dasar yang berada di Desa Kerang, yaitu SDN 001 Batu Engau dan SDIT Baitussalam Paser dengan total peserta sekitar 87 siswa. Kegiatan ini mendapat sambutan baik dari pihak sekolah maupun para siswa. Selama berlangsungnya kegiatan, siswa-siswi terlihat sangat antusias mengikuti jalannya sosialisasi, baik ketika mendengarkan penjelasan materi tentang penggunaan obat yang tepat maupun saat diperkenalkan dengan berbagai jenis logo obat dan profesi apoteker. Antusiasme semakin terlihat ketika dilakukan sesi roleplay pembuatan sediaan puyer, di mana siswa-siswi tidak hanya menyaksikan tetapi juga ikut mencoba secara langsung dengan penuh rasa ingin tahu.



Gambar 1. Pelaksanaan program kerja apoteker cilik kepada siswa sekolah dasar di SDN 001 Batu Engau dan SDIT Baitussalam Paser Desa Kerang

Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan masyarakat Desa Kerang bisa lebih paham tentang cara penggunaan obat yang benar sesuai aturan. Peserta juga diharapkan mampu mengenali logo yang terdapat pada kemasan obat sehingga bisa membedakan jenis obat yang ada. Selain itu, sosialisasi ini bertujuan agar masyarakat lebih mengenal profesi apoteker dan mengerti bahwa obat tidak boleh dibeli atau dikonsumsi sembarangan tanpa anjuran tenaga kesehatan. Kegiatan ini juga menyasar guru serta siswa sekolah dasar di Desa Kerang supaya sejak dini mereka memiliki pengetahuan tentang obat. Harapannya, ilmu yang diperoleh tidak hanya berhenti di sekolah, tetapi juga bisa dibagikan kembali kepada keluarga di rumah sehingga masyarakat Desa Kerang secara keseluruhan mendapat manfaatnya.

3.2 Sosialisasi Resistensi dan Penggunaan Antibiotik yang Tepat

Antibiotik merupakan senyawa alami maupun sintetis yang bekerja dengan cara bakterisidal atau bakteriostatik, serta dapat diklasifikasikan berdasarkan mekanisme kerja, struktur kimia, dan spektrum aktivitas (Fadrian, 2023). Namun, penggunaan yang tidak tepat memicu resistensi antibiotik, yaitu kondisi ketika bakteri tidak terhambat oleh dosis normal antibiotik, termasuk *multiple drugs resistance* dan *cross resistance* (Muntasir dkk., 2021). WHO melaporkan bahwa Asia Tenggara memiliki angka resistensi tertinggi di dunia, khususnya pada kasus *Staphylococcus aureus* resisten Methicillin (Yunita dkk., 2021). Faktor utama penyebab tingginya resistensi adalah penggunaan antibiotik tidak rasional, minimnya pengetahuan, dan kebiasaan memperoleh antibiotik tanpa resep dokter, terutama di kelompok usia produktif (Mahbub dkk., 2023). Untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukan kegiatan edukatif berupa “Sosialisasi Resistensi Antibiotik dan Penggunaan Antibiotik yang Tepat” guna meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan antibiotik secara bijak dan pencegahan resistensi.

Kegiatan sosialisasi mengenai resistensi antibiotik dan penggunaan antibiotik yang tepat dilaksanakan pada Selasa, 29 Juli 2025 di PT Pucuk Jaya Batu Engau, Desa Kerang, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur, dengan

peserta sebanyak 20 ibu rumah tangga yang tinggal di sekitar perusahaan. Tujuan dari kegiatan ini menargetkan ibu rumah tangga karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan penggunaan antibiotik pada masyarakat khususnya ibu rumah tangga. Salah satu faktor yang penting adalah tingkat pengetahuan ibu rumah tangga itu sendiri mengenai antibiotik. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan tersebut, seperti tingkat pendidikan dari ibu rumah tangga, penjelasan oleh dokter, serta anggapan-anggapan lain yang menimbulkan adanya kesalahan saat mengonsumsi antibiotik.



Gambar 2. Pelaksanaan program kerja sosialisasi resistensi antibiotik dan penggunaan antibiotik yang tepat di masjid Mess PT. Pucuk Jaya Desa Kerang

3.3 Simulasi Etika Batuk dan Cuci Tangan yang Benar

Mencuci tangan merupakan bagian dari pola hidup bersih dan sehat yang perlu dibiasakan kapan saja dan di mana saja, begitu pula dengan penerapan etika batuk. Proses mencuci tangan yang efektif memerlukan waktu sekitar 40–60 detik, dimulai dari membasahi tangan, menggunakan sabun, hingga menggosok telapak tangan sesuai langkah yang benar. Sementara itu, etika batuk dilakukan dengan menutup hidung dan mulut menggunakan tisu atau lengan baju, sehingga dapat mencegah penyebaran virus maupun bakteri ke udara yang berpotensi menularkan penyakit (Triyana dkk., 2022). Di Desa Kerang, edukasi mengenai kebiasaan mencuci tangan dengan benar dan penerapan etika batuk masih kurang sehingga kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat belum optimal.

Program dilaksanakan melalui edukasi interaktif kepada siswa di Desa Kerang dengan fokus pada pemahaman etika batuk yang benar serta pentingnya mencuci tangan sesuai standar WHO. Kegiatan di lapangan dilakukan di dalam kelas dengan jumlah peserta sebanyak 107 siswa, berupa sosialisasi dan penyampaian materi, simulasi praktik etika batuk dan enam langkah cuci tangan, serta games interaktif berupa kuis dan lomba yang disertai pemberian hadiah dan sertifikat. Program ini dikemas secara menarik agar siswa lebih mudah memahami dan terbiasa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berlangsung, para siswa terlihat bersemangat mengikuti penjelasan materi yang disampaikan. Antusiasme semakin meningkat ketika dilakukan simulasi langsung, di mana siswa-siswi diajak mempraktikkan cara menutup mulut dan hidung saat batuk maupun bersin dengan benar, serta tahapan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sesuai langkah yang tepat. Dengan adanya praktik langsung ini, siswa-siswi tidak hanya mendengarkan teori, tetapi juga belajar melalui pengalaman sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat.



Gambar 3. Pelaksanaan program simulasi etika batuk dan cuci tangan yang benar kepada siswa sekolah dasar di SDN 001 Batu Engau dan SDIT Baitussalam Paser Desa Kerang

Simulasi Etika Batuk dan Cuci Tangan Pakai Sabun kepada siswa Sekolah Dasar di Desa Kerang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai etika batuk yang benar serta teknik cuci tangan enam langkah sesuai standar WHO. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan edukatif, interaktif, dan menyenangkan, mengingat pada usia sekolah dasar anak-anak berada dalam fase perkembangan kognitif dan sosial yang sangat baik untuk menyerap informasi baru. Selain itu, pembiasaan perilaku sehat sejak dini harus dikaitkan dengan pembentukan karakter siswa. Pembelajaran nilai-nilai kesehatan melalui aktivitas langsung

akan lebih membekas dan turut berkontribusi dalam pembentukan moral (Wibisono dkk., 2025). Melalui simulasi ini, siswa-siswi di Desa Kerang tidak hanya belajar memahami pentingnya etika batuk, seperti menutup mulut dengan siku bagian dalam, tetapi juga mempraktikkan secara langsung teknik cuci tangan yang benar serta menyadari perannya dalam mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah maupun keluarga (Eltrikanawati & Pane, 2023).

3.4 Remaja Tangguh Bebas Anemia

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah rendah sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen berkurang. Remaja putri menjadi kelompok paling rentan karena kebutuhan zat besi meningkat selama pertumbuhan dan menstruasi (Rahmawati & Fitriani, 2020). WHO melaporkan sekitar 24,8% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia (Urazalieva & Valieva, 2025), yang berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, hingga risiko komplikasi kehamilan di masa depan. Sayangnya, masih banyak remaja yang kurang memahami gejala, penyebab, dan pencegahannya (Susanti dkk., 2024). Berdasarkan hasil survei bersama staf puskesmas dan pihak sekolah, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Kerang mengalami anemia. Hal ini terlihat dari data penjarangan kesehatan yang dilakukan puskesmas di SMPN 001 Batu Engau serta diperkuat dengan informasi yang diperoleh dari pihak UKS sekolah tersebut.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program adalah edukasi interaktif melalui sosialisasi, diskusi, kuis, serta pembagian simbolis Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan di lapangan diawali dengan sambutan pembuka, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai anemia, gejala, pencegahan, dan pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta, kemudian dilanjutkan dengan kuis berhadiah untuk meningkatkan antusiasme siswa. Sebagai bentuk simbolis, dilakukan pula pembagian TTD kepada siswi, lalu kegiatan ditutup dengan ucapan penutup. Tujuan dari program ini adalah meningkatkan pemahaman siswi mengenai anemia, gejala, pencegahan, serta pentingnya mengonsumsi TTD secara rutin, sehingga diharapkan angka kejadian anemia di Desa tersebut dapat berkurang dan remaja putri lebih peduli terhadap kesehatan diri.



Gambar 4. Pelaksanaan program kerja remaja tangguh bebas anemia dan pembagian tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri di SMPN 001 Batu Engau Desa Kerang

3.5 Edukasi Bahaya Penggunaan Paracetamol Berlebihan

Paracetamol atau asetamonofen merupakan obat bebas berlogo hijau yang banyak digunakan masyarakat karena efek antipiretik dan analgetiknya, dengan dosis aman 10–15 mg/KgBB setiap 4–6 jam, mulai bekerja dalam 30–60 menit, dan menurunkan suhu tubuh pada 80% anak (Anindyaguna dkk., 2022; Fatan dkk., 2023). Namun, penggunaan dosis tinggi secara tidak tepat dapat meningkatkan pembentukan N-acetyl-p-benzoquinoneimine (NAPQI) yang menurunkan cadangan glutathione hati dan menyebabkan kerusakan hati, ditandai dengan peningkatan ALT, AST, bilirubin total, serta melalui empat tahap toksisitas: praklinis, cedera hati, gagal hati, dan pemulihan, di mana 70% pasien sembuh total dan 1–2% meninggal akibat gagal hati (Anindyaguna dkk., 2022). Apabila dilakukan dengan tidak tepat dan tidak disertai dengan informasi yang memadai, swamedikasi yang sering dilakukan masyarakat secara kebablasan dapat menyebabkan tujuan pengobatan tidak tercapai.



Gambar 5. Pelaksanaan program kerja sosialisasi bahaya penggunaan paracetamol berlebihan di kelas ibu hamil Desa Kerang dan di masjid mess PT Pucuk Jaya Desa Kerang

Untuk mencapai hal ini, masyarakat memerlukan informasi yang akurat dan dapat dipercaya, sehingga penentuan jenis dan jumlah obat yang diperlukan harus berdasarkan kersasionalan penggunaan obat. Selain itu, masyarakat harus memahami cara penggunaan, penyimpanan, dan pembuangan obat secara benar di rumah tangga (Dewi dkk., 2022). Melalui observasi yang telah kami lakukan, masalah utama di Desa Kerang terkait program kerja ini adalah tingginya praktik swamedikasi penyembuhan mandiri tanpa konsultasi tenaga kesehatan yang sering didasari oleh pengetahuan yang minim tentang dosis obat, risiko overdosis, serta efek samping seperti kerusakan hati akibat parasetamol. Hal ini diperparah oleh rendahnya informasi dari apoteker atau dokter, sehingga masyarakat cenderung menggunakan obat secara tidak rasional dan berisiko menimbulkan komplikasi kesehatan yang sebenarnya bisa dicegah.

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bahaya penggunaan parasetamol secara berlebihan agar mereka dapat menggunakan obat dengan lebih bijak. Program kerja dilaksanakan secara langsung di lapangan melalui penyuluhan yang melibatkan masyarakat Desa, tenaga kesehatan, dan pihak terkait lainnya. Kegiatan dimulai dengan pembukaan. Kemudian, pemateri menyampaikan materi tentang penggunaan obat yang tepat, bahaya overdosis parasetamol, dan petunjuk swamedikasi yang benar. Masyarakat juga diajak berdiskusi secara interaktif agar lebih memahami materi yang disampaikan, kemudian kegiatan ditutup dengan dokumentasi bersama dan pembagian konsumsi untuk peserta. Tujuan yang diharapkan dari kegiatan ini di Desa Kerang adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat yang rasional, khususnya terkait bahaya penggunaan parasetamol secara berlebihan. Melalui penyuluhan, masyarakat diharapkan mampu lebih bijak dalam melakukan swamedikasi, memahami risiko overdosis, serta mampu mencegah dampak kesehatan yang tidak diinginkan. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membentuk perilaku hidup sehat dan tanggung jawab dalam penggunaan obat, sehingga ke depan masyarakat Desa Kerang dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan serta terhindar dari komplikasi akibat penggunaan obat yang tidak tepat.

3.6 Senam Sehat Bersama Masyarakat

Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus (DM) dan hipertensi terus meningkat dan menjadi penyebab utama kematian. Faktor gaya hidup sedentari dan pola makan tidak sehat, terutama sejak pandemi Covid-19 tahun 2021, turut memperburuk kondisi ini. Kebiasaan tersebut meningkatkan risiko obesitas yang menjadi faktor risiko utama penyakit kronis seperti jantung koroner, hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes (Rahmad dkk., 2023). Salah satu upaya pencegahan adalah rutin berolahraga. Aktivitas fisik bermanfaat menjaga kebugaran, memperkuat otot, dan meningkatkan imunitas. Olahraga teratur lebih baik dibandingkan sesekali, dengan durasi dianjurkan 30–60 menit, karena berlebihan justru menurunkan daya tahan tubuh. WHO merekomendasikan olahraga 15–30 menit dengan paparan sinar matahari untuk memperoleh vitamin D yang baik bagi sistem imun, otak, dan saraf salah satunya adalah senam.

Adapun pengertian senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, prestasi, membentuk tubuh ideal, serta menjaga kesehatan. Setiap gerakan dalam senam memiliki manfaat spesifik, misalnya memperbaiki kelenturan tubuh, memperbaiki postur dan keindahan gerak, menambah keterampilan, serta meningkatkan kebugaran. Karena itu, senam dapat menjadi pilihan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Salah satu tujuannya adalah meningkatkan efisiensi penyerapan oksigen dalam jaringan tubuh, di mana kadar oksigen yang masuk dipengaruhi oleh kapasitas paru-paru saat bernapas (Tamim & Nopiana, 2020). Berdasarkan survey yang kami lakukan ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Kerang kurang olahraga terutama ibu rumah tangga dan lansia. Maka dari itu melalui program KKN Tematik Generasi Sehat kami berinisiatif melakukan pengabdian masyarakat melalui program senam sehat bersama masyarakat yang dilakukan setiap minggu di halaman puskesmas Desa kerang.



Gambar 6. Pelaksanaan program kerja senam sehat bersama masyarakat yang dilakukan setiap hari jumat di halaman puskesmas Desa Kerang

Metode pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan. Pada persiapan, mahasiswa KKN bersama staf Puskesmas Kerang menentukan lokasi dan jadwal senam sehat. Kegiatan perdana dilaksanakan pada Jumat, 25 Juli 2025 pukul 08.00 WITA di Halaman Puskesmas Kerang selama 30 menit, dan selanjutnya rutin dilakukan setiap Jumat pagi. Tujuan pengabdian masyarakat ini secara umum yaitu untuk memberdayakan masyarakat melalui “Senam Sehat” untuk meningkatkan aktifitas fisik, kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh pada orang dewasa sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular dan menjaga daya tahan tubuh. Target utama dari program kerja ini ditujukan untuk masyarakat Desa Kerang Kabupaten Paser khususnya lansia dan ibu rumah tangga (Tamim & Nopiana, 2020).

3.7 Cek Kesehatan Gratis

Peningkatan angka penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan penyakit jantung koroner menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan di Indonesia. Data global menunjukkan bahwa PTM menyumbang sekitar 71% penyebab kematian, dengan 36 juta jiwa meninggal setiap tahunnya (WHO, 2016). Kondisi ini diperburuk dengan masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Studi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat (>60%) belum pernah melakukan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran gula darah, kolesterol, maupun tekanan darah, sehingga risiko keterlambatan diagnosis dan komplikasi semakin tinggi (Pramaswari & Fatah, 2023). Peningkatan angka penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan penyakit jantung koroner menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan di Indonesia. Data global menunjukkan bahwa PTM menyumbang sekitar 71% penyebab kematian, dengan 36 juta jiwa meninggal setiap tahunnya (WHO, 2016). Kondisi ini diperburuk dengan masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Studi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat (>60%) belum pernah melakukan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran gula darah, kolesterol, maupun tekanan darah (Pramaswari & Fatah, 2023). Kondisi ini juga terlihat di wilayah pedesaan, termasuk Desa Kerang, di mana kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin masih rendah. Sebagian besar warga jarang atau bahkan belum pernah melakukan pemeriksaan sederhana, sehingga risiko keterlambatan diagnosis dan komplikasi semakin tinggi. Oleh karena itu, program cek kesehatan gratis menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung deteksi dini dan pencegahan penyakit di Desa. Kegiatan ini sekaligus mengimplementasikan program nasional Cek Kesehatan Gratis yang mulai dilaksanakan pemerintah pada tahun 2025, dengan penerapan nyata di tingkat daerah melalui puskesmas dan kegiatan masyarakat Desa. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Desa Kerang tidak hanya memperoleh layanan medis, tetapi juga mendapatkan edukasi dan pemberdayaan untuk menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup.



Gambar 7. Pelaksanaan program kerja cek kesehatan gratis dalam rangka memperingati hari kemerdekaan Indonesia di lapangan Desa Kerang dibantu oleh staff puskesmas

4. KESIMPULAN

Program KKN Tematik Generasi Sehat di Desa Kerang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait perilaku hidup sehat melalui berbagai kegiatan edukatif dan interaktif. Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan adanya dampak positif, terutama dalam pemahaman penggunaan obat rasional, pencegahan penyakit, dan pembiasaan perilaku sehat. Kegiatan ini membuktikan peran mahasiswa sebagai agen perubahan serta diharapkan dapat berkelanjutan untuk mewujudkan masyarakat Desa Kerang yang mandiri dan sehat.

Ucapan Terima Kasih: Program pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik atas dukungan pemerintah Desa Kerang, Kecamatan Batu Engau, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Kegiatan ini diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Mulawarman

Kontribusi Penulis: Konsep – L.W.M., Q.N.; Desain – I.M.P., A.S.; Supervisi – T.S.; Bahan – Y.V.U.R., W.A.; Koleksi Data dan/atau Proses – L.W.M., A.W.; Analisis dan/atau Interpretasi – L.W.M., Q.N.; Pencarian Pustaka – L.W.M., Q.N., D.A.S.P., N.W.M.R., ; Penulisan – L.W.M.; Ulasan Kritis – M.F.A.

Sumber Pendanaan: Pemerintah Desa Kerang, Kepala Desa Kerang Bapak Sajirun Makhmud, PT Nahalindo Bangun Sarana, Jawara Food and Cake, Toko Kerang Jaya

Konflik Kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

REFERENSI

- Anindyaguna, A., Mustofa, S., Anggraini, D. I., & Oktarlina, R. Z. (2022). Drug-Induced Liver Injury Akibat Penyalahgunaan Parasetamol. *Medula*, 12(3), 500-507
- Eltrikanawati, T., & Pane, N. S. H. (2023). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Enam Langkah pada Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4(2), 189-197.
- Fahriati, A. R., Maelaningsih, F. S., Sari, D. P., Werawati, A., Fadhilah, H., & Adi, N. (2020). Penyuluhan dan Pengenalan Profesi Apoteker Kepada Siswa Sekolah Dasar di MIN 2 Tangerang Selatan. *Prosiding Senantias*, 1(1), 687-694
- Fatan, F.A., Hilmi, I. L., & Salman. (2023). Artikel Review: Tinjauan Pemilihan Obat Antipiretik untuk Anak – Anak. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*, 6(1), 230-236
- Halimatushadyah, E., Waluyo, D. A., Lukitasari, N., Putri, N. A. P., & Putri, Y. A. (2024). Apoteker cilik (Apocil): Inovasi edukasi kesehatan untuk anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(12), 15-20. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Hidayati, R., Rahmawaty, A., & Caesar, D. L. (2022). Cerdas Mengenal Obat Bersama Apoteker Cilik (Apocil) di SDN 1 Jepang Kudus. *Muria Jurnal Layanan Masyarakat*, 4(2), 132-136.
- Iskandar, D., Rahmat, K. B., Azzahara, D. M., Hanun, N. A. S., Rosidah, U. N., & Harris, J. I. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Literasi Kesehatan di Hari Buruh Nasional, Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5 (3).
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) Nasional. Jakarta: Kemenkes. Ayosehat.kemkes.go.id
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Lansia Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447-3454.
- Rahmad, A. H. A., Khazannah, W., Alamsyah, T., & Emilda. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui "Senam Sehat" untuk peningkatan aktivitas fisik serta penilaian kebugaran dan status gizi pada orang dewasa sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular. *Jurnal PADE: Pengabdian dan Edukasi*, 5(2), 97-105.
- Siswidiasari, A., & Wahab, C. S. (2023). Peran Apoteker Dalam Penyimpanan Obat Untuk Menjaga Mutu dan Kualitas Melalui Penyuluhan. *Jurnal Abdimas Sangkabira*, 4(1), 88-97.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam sehat dalam meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid-19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera Negeri*, 1(1), 32-36
- Trisnayanti, R., Malau, A. G., & Alamsyah, J. (2021). Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Masyarakat Di Sekitar Kelurahan Marunda Jakarta Utara. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(2), 235-238.
- Triyana, R., Susanti, M., Handayani, Y., Adelin, P., Siana, Y., & Malik, K. (2022). Edukasi cuci tangan dan etika batuk pada murid SDIT Permataku Dadok Tunggul Hitam Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2138-2151.
- Wibisono, N., Putri, C. D. R., & Wulandari, D. N. (2025). Pembinaan Masyarakat melalui Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Etika Batuk yang Benar pada Siswa SDN Toyomarto III, Singosari, Kabupaten Malang. *Jurnal Pemberdayaan Ekonomi dan Masyarakat*, 2(3), 4-4.
- World Health Organization (WHO). (2016). Global Report on Noncommunicable Diseases. Geneva: WHO.
- Yanti, S., & Yulia, V. (2020). Penyuluhan Tentang Cara Penggunaan Obat Yang Baik dan Benar di Desa Manunggang Jae. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 26-28.

This is an open access article which is publicly available on our journal's website under Institutional Repository at <https://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/pdkum/index>