



JURNAL PENGABDIAN TERATAI

Vol. 2, No. 2, Desember 2021, pp. 79-84

POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0

AUTHOR

¹⁾Syamsul Bachri, ²⁾Muliyati

ABSTRAK

Kesehatan mencerminkan kehidupan seseorang dapat dilihat keadaannya yakni hidup sejahtera baik dari badan, jiwa dan sosial yang dapat memungkinkan orang bisa hidup produktif. Kesehatan merupakan kondisi stabil antara badan dan jiwa raga manusia. Konsep hidup sehat berbeda pada setiap orang, ada yang mengartikan bahwa hidup sehat sebagai pola hidup dengan makan sehat, bahkan ada juga yang menganggap bahwa hidup sehat jika rajin olah raga yang teratur. Revolusi industri merupakan globalisasi industri pada berbagai bidang kehidupan manusia. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa perubahan yang terjadi akan memiliki dampak pada kondisi ekonomi, sosial dan budaya masyarakat Indonesia. Tujuan pengabdian meningkatkan pengetahuan pada masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, menyadarkan masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, kesiapan masyarakat menghadapi tantangan revolusi industri 4.0" agar masyarakat terbiasa hidup sehat. Manfaat pengabdian bagi Institusi adalah memperkenalkan kampus pada masyarakat khususnya yang berdomisili di Lenteng Agung, Jakarta Selatan.

Kata Kunci

Pola Hidup Sehat, Globalisasi, Revolusi Industri 4.0

AFILIASI

Prodi, Fakultas
Nama Institusi
Alamat Institusi

¹⁾ ²⁾Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi
¹⁾ ²⁾Institut Bisnis dan Informatika (IBI) Kosgoro 1957
¹⁾ ²⁾Jl. M. Kahfi II No. 33, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

KORESPONDENSI

Author
Email

Muliyati
muliyati.ibik57@gmail.com

LICENSE



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan yang mencerminkan kehidupan seseorang, seperti hidup sejahtera (Nadesul, H., 2015). Tubuh yang sehat akan menyebabkan pikiran tenang dan positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Pada dasarnya menjaga kesehatan tidaklah sesulit yang dibayangkan.

Menerapkan hidup sehat adalah memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi dan olah raga seimbang. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan. Penerapan hidup sehat ini juga telah menjadi penting dan perhatian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kemajuan teknologi saat ini seperti teknologi pangan dan produksi makanan olahan pun semakin meningkat. Kemajuan teknologi menyebabkan hidup tidak sehat akan membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis penyakit. Langkah yang bisa diterapkan adalah mengonsumsi gizi seimbang, mengelola stres dengan baik dan istirahat yang cukup (Stantrock, 2016).

Pola hidup masyarakat sekarang ini sangat minim karena perkembangan teknologi. Masyarakat semakin minim beraktivitas karena dimudahkan dengan teknologi. Indonesia saat ini sedang menghadapi *triple burden disease*, yakni penyakit menular, penyakit tidak menular dan munculnya berbagai penyakit baru (WHO).

Maksud pengabdian ini adalah meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap bahaya penyakit. Sebuah penyakit dapat menyerang siapa saja dan muncul kapan saja. Sebuah aktivitas hidup sehat hendaknya dimulai sejak dini, agar masyarakat bisa mengantisipasi penyakit.

Transformasi teknologi berkembang pesat telah berada pada tahap Industri 4.0, seperti bidang teknologi, bidang sosial, ekonomi dan politik. Secara fundamental mengakibatkan perubahan pola pikir manusia, cara manusia berinteraksi dengan orang lain serta akan mendisrupsi berbagai aktivitas manusia dan berbagai bidang seperti sosial, ekonomi dan politik. Dapat dilihat pekerjaan manusia era modern telah digantikan teknologi. Seperti pembayaran tol yang menggunakan elektronik *e-money* saat melakukan transaksi pembayaran. Saat ini khususnya negara yang telah maju sudah menggunakan teknologi robotik dalam pengelolaan lahan dan pekerjaan rumah serta perhotelan.

Sebagai manusia yang cerdas, hendaknya mampu menyikapi perkembangan teknologi dengan bijak dan hati-hati. Industri 4.0 bisa menjadi tantangan dan juga peluang untuk berwirausaha, maka dari itu bersiaplah untuk menghadapinya, tanami diri dengan edukasi tentang perubahan teknologi agar tidak mudah terkontaminasi.

Revolusi industri merupakan perubahan segala bidang, misalnya bidang manufaktur, pertanian, pertambangan, transportasi dan teknologi. Perubahan yang terjadi akan memiliki dampak pada kondisi ekonomi, sosial dan budaya di masyarakat Indonesia. Saat ini dapat dilihat dalam kehidupan manusia peranan teknologi di berbagai aspek kehidupan manusia sehingga pekerjaan manusia lebih mudah dan efisien. Namun di sisi lain dapat menyebabkan hilangnya lapangan pekerjaan karena telah digantikan oleh mesin/robot. Hal tersebut merupakan tantangan bagi masyarakat Indonesia era globalisasi. Sehingga peranan Perguruan Tinggi khususnya IBI-K57 untuk membekali dan menambah wawasan ilmu pengetahuan terhadap masyarakat dan generasi muda dengan berbagai ilmu pengetahuan untuk berkegiatan dan inovasi dalam menghadapi tantangan industri 4.0.

Atas dasar pertimbangan yang telah dijabarkan tersebut di atas maka pengabdian ini terasa perlu untuk dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat guna memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan



kesiapan di era globalisasi. Dalam tubuh yang sehat akan mampu beraktivitas dan berinovasi dalam revolusi industri 4.0".

Manfaat khusus bagi masyarakat agar dapat memahami dan menjalani hidup sehat; menjaga kebersihan dan lingkungan; menambah *skill*, wawasan dan kesiapan memasuki era globalisasi industri. Sedangkan manfaat bagi institusi adalah memperkenalkan kampus pada masyarakat luas.

METODE PELAKSANAAN

Model atau pendekatan pemecahan masalah yang Kami lakukan dalam pengabdian berupa penyuluhan. Pelaksanaan *webinar* penyuluhan pola hidup sehat dilaksanakan dengan menggunakan *zoom meeting* yang dihadiri oleh 35 orang peserta. Dalam penyuluhan ini dipaparkan mengenai materi-materi kesehatan, pola hidup sehat; globalisasi industri dan juga memberikan solusi terhadap masyarakat dalam menjalani hidup sehat agar senantiasa menjaga kebersihan baik dalam keluarga maupun dalam lingkungan sekitar tempat tinggal, mengingat virus Covi-19 semakin mewabah, di mana kelurahan tempat pengabdian Kami masuk dalam zona merah. Kegiatan dilaksanakan tanggal 2 Agustus 2020 yang dihadiri oleh masyarakat yang tinggal di Lenteng Agung, Jakarta Selatan.

Pemberian materi dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap pertama mengenai hidup sehat dan materi kedua membahas tentang revolusi industri yang menjadi tantangan masyarakat dalam era globalisasi. Pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk penyuluhan dengan melibatkan peserta untuk aktif mengikuti setiap tahapan-tahapan yang diinstruksikan.

Penyuluhan diawali dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dalam kehidupan baik dalam diri sendiri, keluarga maupun dalam masyarakat sekitar kita. Sesi kedua dilanjutkan penyuluhan dengan pemberian materi tentang era globalisasi dan revolusi industri.

Kegiatan pendampingan ini dilakukan pada masyarakat Lenteng Agung. Dengan jumlah peserta pendampingan sebanyak 35 orang, dengan rata-rata berusia 17-27 tahun. Dalam pendampingan kami memberikan penyuluhan tentang tata cara hidup sehat di musim pandemi covid-19. Demikian pula pendampingan juga memberikan bagaimana cara mempersiapkan diri dan keluarga dalam era digital dan globalisasi industri. Demikian halnya ketangguhan dan kesehatan keluarga harus selalu diperhatikan.

Penyajian materi diberikan dalam dua tahap yakni tahap pertama menyajikan tentang materi kesehatan mencakup kiat-kiat menjaga kesehatan dan pada tahap kedua membahas tentang era globalisasi.

❖ **Pentingnya Gizi untuk Pertumbuhan**

Gizi seimbang berupa karbohidrat, kalsium, protein, vitamin yang dikonsumsi dalam jumlah seimbang dan vitamin D. Hindari makanan instan, minum air putih sesuai kebutuhan tubuh. Konsumsi makan dalam jumlah cukup dan sesuai kebutuhan.

❖ **Menjaga Kesehatan Keluarga dan Lingkungan**

Beberapa hasil studi mengungkapkan bahwa seseorang dapat meningkatkan kesehatan mereka melalui latihan fisik, tidur yang cukup, menghindari alkohol, rokok, menjaga berat badan dan sarapan dengan rutin.



❖ **Pentingnya Menjaga Kesehatan dalam Kehidupan**

Cara penting untuk menjaga kesehatan pribadi adalah memiliki diet dan pola makan yang sehat. Nutrien akan diubah menjadi energi untuk pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh. Nutrien makro hendaknya dikonsumsi dengan jumlah relatif banyak antara lain protein karbohidrat dan lemak. Sedangkan nutrien mikro hendaknya dikonsumsi relatif lebih sedikit namun sangat penting untuk tubuh. Olah raga seimbang bertujuan meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan. Kegiatan ini memperkuat otot dan meningkatkan kinerja sistem kardiovaskular. Ada empat jenis latihan fisik: daya tahan, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan (Institut Kesehatan Nasional).

Tidur merupakan komponen penting untuk menjaga kesehatan. Bagi anak-anak, tidur juga penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa masalah. Kesehatan kronis.

❖ **Globalisasi Industri 4.0**

Globalisasi kini telah memasuki Industri 4.0, bahkan sudah disebut-sebut tengah memasuki Revolusi Industri 5.0 (Nasution, 2019). Globalisasi memberikan kemudahan dalam kehidupan manusia, namun juga turut merubah tatanan kehidupan sosial.

Sejarah globalisasi menunjukkan bahwa setiap perubahan zaman memiliki core (pergerakan) masing-masing. Ini menunjukkan bahwa gerakan perubahan sosial dapat berinteraksi dengan mudah dan juga merubah tatanan hidup manusia (Banu Prasetyo, Umi Trisyanti, 2018). Mereka beranggapan bahwa masyarakat akan mengalami sebuah perubahan secara bertahap.

Sebelum adanya revolusi industri, kita menggunakan tenaga manusia untuk menggerakkan perekonomian. Semua tergantung tenaga, kuda, angin dan lain-lain. Pekerjaannya tidak efisien karena tenaga mempunyai kemampuan dan terbatas. Misalnya saat pengiriman hasil pertanian dengan kapal laut yang tentunya membutuhkan waktu yang cukup lama dan tidak tersedia setiap saat.

Tahun 1700-an di Inggris Raya, terjadi perubahan manufaktur dari tenaga manusia ke tenaga uap dan menandai masuknya industri 1.0. Hal tersebut terjadi karena adanya penemuan mesin bertenaga uap yang digunakan dalam kapal maupun lokomotif. Karena terjadi perubahan tersebut, banyak Industri yang melakukan pemecatan masal karena tenaga mereka sudah tergantikan oleh mesin. Mesin dinilai lebih efisien, cepat, dan murah ketimbang memperkerjakan tenaga manusia. Akibatnya banyak para buruh yang berunjuk rasa akibat peristiwa tersebut. Kapitalisme mulai muncul di era ini, menstimulus munculnya sistem pabrik. Dan dengan ditemukannya transportasi yang bertenaga uap, mendongkrak ekspor produksi karena permintaan pasar yang turut meningkat.

Keterbatasan tenaga yang dulu hanya berasal dari otot, angin dan air kini dipasok juga oleh tenaga uap yang lebih fleksibel dan tahan lama. Dalam industri 1.0, ilmu pengetahuan manusia sangat berarti. Sistem kerja sudah jelas dan membutuhkan keahlian dalam penyelesaian pekerjaan. Globalisasi terus berkembang hingga memasuki industri 3.0 ditandai dengan sistem teknologi sistem informasi sudah diterapkan (Kusnandar, 2019). Perkembangan teknologi memudahkan sehingga tidak ada lagi jarak dalam bertransaksi jual beli antara pembeli dan penjual. Bisnis semakin mudah dikembangkan dengan waktu yang relatif singkat. Sehingga dapat memangkas biaya operasional dan juga mengurangi tenaga kerja digantikan dengan mesin. Hal tersebut harus diantisipasi dengan peningkatan kompetensi sumber daya yang dimiliki.

Perkembangan teknologi menyebabkan hasil produksi semakin meningkat dengan keuntungan yang maksimal. Dengan konsekuensi tenaga manusia diminimalkan dan



selanjutnya pekerjaan akan dilakukan dengan sistim komputerisasi. Saat inilah disebut revolusi 4.0 di mana pekerjaan banyak tergantikan dengan mesin-mesin canggih.

Era globalisasi tentunya sangat memudahkan dan membantu dalam pekerjaan sehari-hari. Analisis data dalam suatu industri sangat cepat bisa dan dapat diselesaikan dengan mudah dan teliti. Demikian halnya penyimpangan data juga sangat mudah dilakukan dengan sistim pengamanan yang handal. Sehingga dapat meminimalkan pencurian data ada orang yang tidak bertanggung jawab (Baenada, 2019).

Perubahan revolusi industri membawa perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia terutama dalam mata pencaharian yakni dari agraria menjadi Industrial. Hal tersebut menyebabkan pembagian pekerjaan secara spesifik dengan kualitas SDM yang berkompeten dan handal. Masyarakat harus siap dalam era globalisasi sehingga dapat memudahkan dalam segala hal baik bertransaksi jual beli maupun sebagai tenaga kerja. Untuk meningkatkan ilmu pengetahuan tentunya harus dimulai dari pendidikan, seminar dan pelatihan.

Aoun (2017), menyatakan bahwa untuk mendapatkan SDM yang kompetitif pada industri 4.0, kurikulum pendidikan hendaknya dirancang sebaik mungkin agar keluaran nantinya mampu memahami dan menerapkan literasi baru, seperti literasi data; teknologi dan literasi manusia, sastra, komunikasi dan desain.

Era industri berkembang sangat pesat dan memunculkan masalah baru karena tidak melibatkan SDM dalam pengembangan teknologinya. Menghadapi Revolusi Industri 4.0, hal-hal yang harus dijalankan, yakni mewadahi pendidikan umum, adab dan peningkatan SDM sesuai kebutuhan saat ini. Sehingga pemanfaatan teknologi dapat berjalan sesuai budaya bangsa yang telah ditata sejak zaman dahulu. Selain peningkatan ilmu pengetahuan masyarakat juga harus diberikan pengetahuan tambahan tentang pendidikan agama supaya bisa menjadi masyarakat cerdas dan berbudi luhur yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui kegiatan penyuluhan dan pendampingan dalam pengabdian pada masyarakat yang kami lakukan kepada masyarakat Lenteng Agung, Jagakarsa, kami melihat perubahan yang signifikan, antara lain meningkatnya wawasan masyarakat tentang kesehatan, meningkatnya pola hidup sehat pada masyarakat, meningkatnya wawasan masyarakat tentang era globalisasi untuk meningkatnya kesiapan masyarakat terhadap revolusi industri 4.0. Pada analisis kegiatan yang dilakukan selalu ada hal-hal yang sifatnya mendorong terlaksananya kegiatan dengan baik dan ada pula faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan.

Sedangkan faktor-faktor yang mendorong terlaksananya adalah motivasi yang tinggi dari para Instruktur untuk memenuhi kewajiban melaksanakan salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi, niat yang tulus dan ikhlas dari tim Instruktur untuk melakukan pendampingan kepada masyarakat khususnya yang berdomisili di kelurahan di Lenteng Agung, Jagakarsa, adanya program dari LPPM IBI-K57 sebagai penyandang dana kegiatan PKM, semangat masyarakat Kelurahan Lenteng Agung, Jagakarsa untuk belajar kesehatan khususnya mengenai hidup sehat era industri 4.0.

Faktor-faktor yang menghambat keberlangsungan kegiatan ini adalah adanya keterbatasan waktu yang bisa dialokasikan untuk kegiatan PKM ini karena terbenturnya aktivitas rutin, baik dari tim Instruktur maupun Peserta, adanya wabah Covid-19 di DKI Jakarta sehingga interaksi antara Instruktur dan Peserta harus dibatasi karena adanya wabah penyakit Covid-19 yang sedang melanda khususnya DKI Jakarta.



❖ Evaluasi

Melihat hasil pengabdian ini, maka kegiatan yang telah dilaksanakan sangat relevan dan sesuai dengan permasalahan pokok yang dihadapi masyarakat yaitu untuk memecahkan masalah bagaimana masyarakat menjaga kesehatan dan kesiapan menghadapi globalisasi industri. Respons masyarakat terhadap pelaksanaan pengabdian ini sangat baik dan hangat. Sejak proses kesiapan dan sampai terlaksananya penyuluhan dengan *zoom meeting* mereka sangat antusias dan pada saat pelaksanaan *webinar* peserta mengikuti sesi demi sesi penuh semangat.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendampingan bagi masyarakat tersebut, kami bekerja sama dengan masyarakat Lenteng Agung, Jagakarsa, bahwa program telah dilaksanakan sesuai rencana, hal ini ditunjukkan dari hasil yang telah kami paparkan sebelumnya. Setelah melakukan evaluasi, langkah selanjutnya yang akan diambil adalah melakukan pendampingan secara berkelanjutan sesuai dengan jadwal yang telah kami sepakati dengan masyarakat binaan. Selama pendampingan kami juga akan melihat pola hidup masyarakat dan kesehatan masyarakat, kebutuhan-kebutuhan lanjutan apa yang diperlukan untuk masyarakat supaya selalu menjaga kesehatan, sehingga kami dapat melaksanakan pengabdian lanjutan. Permasalahan terungkap mengenai sasaran khalayak. Tim Instruktur menyarankan agar sasaran difokuskan pada remaja dan dewasa saja. Mengapa harus terkonsentrasi pada satu sasaran, agar sumber daya manusia bisa dioptimalkan dan diarahkan semuanya pada satu sasaran tersebut.

Animo peserta sangat tinggi terhadap penyuluhan ini, hal ini bisa dilihat banyaknya pertanyaan dan peran aktif dari peserta. Hingga sesi telah berakhir masih ada pertanyaan dari peserta.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat merupakan jalan yang bisa ditempuh dalam merealisasikan kepedulian Tim PKM untuk memperbaiki kondisi masyarakat. Berbagi pengetahuan dengan masyarakat adalah pekerjaan yang sangat baik, sangat menyenangkan dan sangat mulia. Semoga kegiatan ini tercatat sebagai amal sholeh di hadapan sang Khalik dan juga memberikan kontribusi bagi institusi sebagai upaya mewujudkan kampus berbasis bisnis dengan turut membangun bangsa dan negara, damai dan sejahtera berbudi luhur *Baladun Thayyibatun wa Robbun Ghafur. Amin ya Robbal Alamin.*

REFERENSI

- Aoun, 2017. Sehat Itu Muda. Grafika Indonesia.
- Baenada, 2019. Menjaga Kesehatan Diri dan Keluarga. Gramedia Press
- Kusnandar, 2019. Kesehatan Tubuh Jasmani dan Rokhani. PT. Rineka Cipta.
- Nasution, 2019. Strategi Pengelolaan Lingkungan. Gramedia Press, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2015. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta.
- Nadesul, H., 2015. Trilogi Sehat itu Murah. Percetakan Kompas.
- Prasetyo, B. Trisyanti, U., 2018. Gaya Hidup Sehat. Gramedia Press
- Santrock, 2016. Live Span Development, Gelora Aksara Pratama, Jakarta.
- World Health Organization, 2005. Promotion Mental Health Concepts, Emerging Evidence Practice. Geneva
- Undang-Undang No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, Jakarta

