



Implementation of DAGUSIBU Education, Physical Exercise, and Health Screening to Improve Community Health in Lampenai Village, East Luwu

Anugrah Umar^{1*}, Dian Furqani hamdan², Murni Mursyd¹, Muh. Rasul Pratama³, Waode Suiyarti¹, Heri Cahyono¹, Nur Fitri¹, Fany Rahmadani¹, Mawar D¹, Tasya Auriel N¹

*anugrahumar@umpalopo.ac.id

^{1*} Jurusan Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Jl. Jendral Sudirman KM 3, Kota Palopo-Indonesia. Kode Pos 91926.

² Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana, Jl. Ahmad Razak KM 74, Kota Palopo-Indonesia. Kode Pos 91922.

³ Jurusan Farmasi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, Jl. Imam Bonjol, No. 27, Kota Palopo- Indonesia. Kode Pos 91913.

ABSTRACT

Public health remains a major concern, particularly due to the low level of community understanding regarding proper drug management and the importance of healthy lifestyle behaviors. Therefore, this community service program aimed to enhance community awareness and participation through DAGUSIBU education, group exercise, and health screening activities in Lampenai Village, East Luwu Regency. The methods included educational sessions on proper drug management (obtain, use, store, and dispose of medicines correctly), implementation of group exercise activities, and health screening consisting of blood pressure and blood glucose measurements accompanied by basic health consultations. The results indicated an improvement in community knowledge regarding drug management, increased awareness of the importance of healthy living behaviors, and high participation in health screening activities. In addition, this program provided contextual learning experiences for students in applying health knowledge and social skills within the community. In conclusion, this activity contributed positively to community empowerment and promoted the development of sustainable healthy lifestyle behaviors.

Keywords: health, education, DAGUSIBU, exercise sessions, health screening

ABSTRAK

Kesehatan masyarakat masih menjadi perhatian utama, khususnya terkait rendahnya pemahaman tentang pengelolaan obat dan pentingnya perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat melalui edukasi DAGUSIBU, senam sehat, dan pemeriksaan kesehatan di Desa Lampenai, Kabupaten Luwu Timur. Metode yang digunakan meliputi pemberian edukasi mengenai pengelolaan obat yang benar (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang), pelaksanaan senam sehat secara bersama, serta skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah yang disertai konsultasi kesehatan sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pengelolaan obat, meningkatnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, serta tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap pemberdayaan masyarakat dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Kata kunci: kesehatan, edukasi, DAGUSIBU, senam, pemeriksaan kesehatan

Pendahuluan

DAGUSIBU merupakan sebuah program untuk meningkatkan kesehatan masyarakat

melalui pelayanan kesehatan yang dilakukan tenaga kefarmasian berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 51 tentang pekerjaan kefarmasian

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



(Pujiastuti & Kristiani, 2019). DAGUSIBU merupakan singkatan dari DA (dapatkan obat dengan benar), GU (Gunakan obat dengan benar), SI (Simpan Obat dengan benar) dan BU (Buang obat dengan benar) (BPOM, 2015; IAI, 2014). DAGUSIBU adalah sebuah program dari Ikatan Apoteker Indonesia (IAI). DAGUSIBU suatu program edukasi kesehatan yang dibuat oleh IAI dalam upaya mewujudkan Gerakan Keluarga Sadar Obat (GKSO) sebagai langkah konkrit untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya sebagai komitmen dalam melaksanakan amanat Undang-undang Nomor 36 tahun 2009.

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (Candra, Setiabudi, & Efendi, 2020). Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan imun tubuh apalagi jika dilakukan dengan rutin, terkhususnya senam (Nabila et al., 2022). Senam dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan imun tubuh.. Tujuan dari senam yaitu membangun kebugaran jasmani serta menumbuhkan hidup sehat yang berkelanjutan.

Pemeriksaan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mendeteksi adanya kelainan pada tubuh. Mengecek kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin dengan tujuan guna melakukan pencegahan serta pengobatan sedini mungkin (Anhar et al., 2022). Banyak perubahan yang akan terjadi saat seseorang memasuki usia lanjut. Mulai dari perubahan fisik hingga menurunnya fungsibeberapa organ tubuh. Perubahan yang terjadi pada usia lanjut juga termasuk menurunnya metabolisme tubuh tidak terjadi secara tiba-tiba, namun terjadi seiring dengan bertambahnya usia. (Mahmudah, 2019). Tujuan utama pemeriksaan kesehatan adalah untuk mengurangi risiko penyakit atau mengobatinya dengan lebih efektif. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya penyakit (Pramaswari & Fatah, 2023).

Desa Lampenai, Kecamatan Wotu, Kabupaten Luwu Timur, merupakan wilayah

dengan potensi sumber daya alam yang melimpah, terutama di sektor pertanian dan kelautan seperti budidaya rumput laut. Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal karena masih adanya berbagai kendala sosial dan kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil observasi awal, masyarakat Desa Lampenai menghadapi tantangan seperti rendahnya kesadaran terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kurangnya akses layanan kesehatan primer, serta terbatasnya pengetahuan tentang pemanfaatan sumber daya alam lokal untuk menunjang kesehatan dan ekonomi rumah tangga. Kondisi ini menggambarkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi edukatif dan pemberdayaan yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Lampenai difokuskan pada tiga pilar utama, yaitu (1) edukasi kesehatan berbasis masyarakat, (2) edukasi dagusibu dan, (3) pemeriksaan kesehatan. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Rosdianah et al. (2022) bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan partisipasi warga dalam program kesehatan desa serta menciptakan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diikuti sekitar ± 70 orang yang terdiri dari masyarakat, Guru dan siswa SD/SMP yang ada di Desa Lampenai Kec. Wotu Kab. Luwu Timur sekitar . Metode pelaksanaan kegiatan dapat dilihat digambar 1 yang terdiri dari beberapa tahap (Hurria et al., 2022).



Gambar 1. Alur Metode pelaksanaan kegiatan PKM

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui tahap persiapan, koordinasi, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan diawali dengan pretest, dilanjutkan edukasi DAGUSIBU, senam Bersama dan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi tekanan darah, gula darah, dan kolesterol kemudian diakhiri dengan posttest. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta, sedangkan hasil pemeriksaan kesehatan digunakan sebagai dasar pemberian edukasi dan rekomendasi kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Program kegiatan pengabdian di Desa Lampenai menghasilkan beberapa capaian: Edukasi Dagusibu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Lampenai Kecamatan Wotu, Kabupaten Luwu Timur yaitu dengan memberikan informasi tentang penggunaan dan penanganan obat yang benar melalui penyuluhan tentang Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang). Melalui pelaksanaan kegiatan penyuluhan pengelolaan obat Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) di Desa

Lampenai diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang definisi umum dan klasifikasi obat, memahami berbagai macam sediaan obat dan cara penggunaannya yang tepat (rasional), selain itu masyarakat mampu memahami tata cara penyimpanan dan pembuangan obat yang telah rusak atau kadaluarsa dengan tepat melalui penyuluhan DAGUSIBU. Pengetahuan yang di dapatkan oleh masyarakat desa lampenai dalam kegiatan ini diharapkan dapat merubah perilaku masyarakat dalam pengelolaan obat di rumah dan penggunaan obat secara rasional dimulai dari lingkungan terkecil yaitu keluarga.



Gambar 2. Edukasi DAGUSIBU

Kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin bersama siswa SD, SMP, dan masyarakat Desa Lampenai. Program ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana membangun kebersamaan dan solidaritas sosial antarwarga. Aktivitas fisik kolektif seperti senam bersama terbukti efektif meningkatkan semangat masyarakat dalam menjaga kesehatan serta mengurangi stres akibat aktivitas sehari-hari. Menurut Muthmainnah (2023), olahraga bersama di ruang publik dapat memperkuat hubungan sosial, menciptakan rasa kebersamaan, dan menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat. Di Desa Lampenai, antusiasme masyarakat terhadap kegiatan ini cukup tinggi, terlihat dari partisipasi rutin baik dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kegiatan ini juga menjadi sarana rekreatif yang positif, sehingga diharapkan dapat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan di masyarakat sekitar sehingga jadi peduli dengan kesehatan mereka dan memperhatikan pola hidup sehat (Barokah et al, 2023).



Gambar. 3 Instruktur Senam Sehat



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan di lapangan desa dengan menyediakan layanan pengecekan tekanan darah, kadar gula darah, serta konsultasi kesehatan ringan. Kegiatan ini mendapat respons positif dari masyarakat, terutama kalangan lanjut usia yang jarang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin karena keterbatasan fasilitas dan biaya. Berdasarkan observasi, banyak warga yang baru mengetahui kondisi kesehatannya setelah mengikuti kegiatan ini. Edukasi yang diberikan setelah pemeriksaan membantu masyarakat memahami pentingnya deteksi dini terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes. Menurut Patala et al. (2023), kombinasi kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi terkait penyakit dan obat yang dikonsumsi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan secara berkala. Program ini sejalan dengan prinsip pelayanan kesehatan promotif dan preventif yang ditekankan dalam pendekatan kesehatan masyarakat berbasis desa. Hal ini dapat mendorong kesadaran dan perubahan perilaku

dalam menjaga kesehatan, serta memungkinkan deteksi dan penanganan penyakit dengan lebih efektif (Nurhardianti et al, 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pretest dan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan seperti mampu mengidentifikasi prinsip dasar DAGUSIBU, menjelaskan kembali informasi mengenai penggunaan dan penyimpanan obat, serta menentukan tindakan yang tepat dalam pengelolaan obat yang tidak digunakan atau telah kedaluwarsa. Respons dan partisipasi aktif peserta selama sesi diskusi juga menunjukkan penerimaan yang baik terhadap materi edukasi. Dengan demikian, kegiatan edukasi DAGUSIBU berpotensi meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan obat secara aman dan tepat di tingkat rumah tanggadan munculnya kesadaran baru akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Hasil ini mendukung temuan Muniarty et al. (2021) dan Yani & Susilawati (2022) bahwa pengabdian masyarakat efektif sebagai sarana pemberdayaan masyarakat, transfer pengetahuan, dan pembentukan kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa integrasi antara pendidikan, kesehatan, dan pemberdayaan sosial dapat menjadi model pengabdian yang berkelanjutan di wilayah pedesaan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi DAGUSIBU, senam sehat, dan pemeriksaan kesehatan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat terhadap perilaku hidup sehat, serta mendukung upaya pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Lampenai, serta masyarakat setempat sebagai mitra dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Anhar, C. A., Abida, L. L., & Kurniawan, G. P. D. (2022). Pelaksanaan Medical Checkup Sederhana Pada Warga RW 06, Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi. *Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia, 01(02), 27–32.
- Baroka, J., Afny, N., Akbar, M. R., Melynia, M., dan Rachmawati, D. W. 2023. Meningkatkan Efektivitas dengan Kegiatan Senam Bersama Warga Kelurahan Talang Jember. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 3, No. 6.
- BPOM. (2015). Materi Edukasi Tentang Peduli Obat dan Pangan Aman. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., & Efendi, D. K. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20-24.
- Hurria, H., Alfian, A., Muslimin, M. A., Mursyid, M., & Umar, A. (2025). Empowering skills in aromatherapy: A training program for massage oil and roll-on product creation in Cendana Putih Village, Mappedeceng District, North Luwu Regency. *Majalah Pengabdian Indonesia*, 2(1), 20–24. <https://doi.org/10.69616/maindo.v2i1.291>
- Mahmudah, S. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia Di Dusun Tilaman Wukirsari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(1), 52–57.
- Muniarty, P., Wulandari, W., Sakinah, N. P., Hermanto, B., & Annisa, R. (2021). Partisipasi Mahasiswa dalam KKN-T Wira Desa: Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Potensi Lokal. *Abdikarya: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 185–193.
- Muthmainnah, A. (2023). Pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program KKN Tematik di Desa Baruga, Kabupaten Maros. *Jurnal Ekonomi Bosowa*, 6(1), 122–130.
- Nabila, S., Khairunnisa, K., Lubis, N. U., Sitohang, S. D. A. B., Arfah, F., & Meliza, J. (2022, July). Upaya Pemanfaatan Sampah Plastik Dan Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Dimasa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, dan Teknologi* (pp. 939-950).
- Nurhardianti, Sapriana, Asiah, N., Anggeraeni, dan Susniati. 2023. Senam Jantung Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Sekertariat Majelis Takslim Taqwa Kecamatan Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*. Vol. 2, No. 2.
- Patala, R., Sarwadana, I. M., Palumpun, T. O., & Wulandari, A. (2023). Penguatan Peran Masyarakat Menuju Kemandirian Kesehatan Melalui Pemanfaatan TOGA dalam Pengendalian Penyakit Kolesterol. Ta'awun: *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 25–33.
- PP IAI. (2014). Pedoman Pelaksanaan Gerakan Keluarga Sadar Obat, Pengurus Pusat Ikatan Apoteker Indonesia. Diakses tanggal 21 Juni 2018.
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447–3454.
- Pujiastuti, A., & Kristiani, M. (2019). Sosialisasi DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) obat dengan benar pada guru dan karyawan SMA Theresiana I Semarang. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), 62–72. <https://doi.org/10.30659/IJOCS.1.1.62-72>.
- Rosdianah, R., Rusdianto, A., & Andira, A. (2022). The Empowerment and Utilization of Family Medical Plants (TOGA) in Lengkesa Village, Takalar Regency. *Jurnal Pangulu Abdi*, 4(1), 12–20.
- Wiputri, O.I., Afifah, W., Az Zahra, A.N., Syamsiyah, D.F.N., Nurjannah, E.S., Firdausi, N.H., (2024), Edukasi DAGUSIBU (DAPatkan, GUNakan, SIMpan, dan BUang) Obat sebagai Media Peningkatan Kesadaran Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, *Sewagati*, 8(6):2347–2356, <https://doi.org/10.12962/j26139960.v8i6.2188>
- Yani, F. A., & Susilawati. (2022). Kearifan Lokal dalam Pemberdayaan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat: Studi Literatur. *Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 50–59.