Volume 3 Nomor 1 (2024) Juni
GENITRI: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN
ISSN: 2964-7010

EDUKASI TENTANG AKTIVITAS FISIK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PROGRAM GERMAS DI DUSUN NI'U DESA PANDA KECAMATAN PALIBELO

Zahratul Hayati, Susanti
Department of Midwifery, Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima

Corresponding author: Zahratul Hayati
Email: zahratulhayati.fkmuh@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam upaya memberikan pengetahuan, dan pemahaman tambahan tentang aktivitas fisik pencegahan Penyakit Tidak Menular Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang berlokasi di Dusun Ni'u Desa Panda Kecamatan Palibelo. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi serta tanya jawab. Diikuti oleh 40 partisipan dari masyarakat Dusun Oi Niu Kec. Palibelo Kab. Bima Nusa Tenggara Barat selama 3 hari dengan durasi pelaksanaan 4 jam/hari dari tanggal 11 s/d 13 Juni 2022. Pada awal diberikan (pre-test) dan pada akhir kegiatan diadakan evaluasi akhir (post-test). Evaluasi ini diukur berdasarkan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung. Tujuan dari PKM ini diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami aktivitas fisik pencegahan penyakit dan mampu mempraktekkan serta menerapkan aktivitas fisik agar terhindar dari Penyakit Tidak Menular Program GERMAS. Secara umum kegiatan pengabdian ini. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat Dusun Ni'u Desa Panda Kecamatan Palibelo. Selain itu, pelaksana PKM bekerjasama dengan Mahasiswa Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima yang melaksanakan kegiatan Praktik Kerja Lapangan dalam upaya menyalurkan kompetensi keahlian untuk mengembangan keterampilan Asuhan Kebidanan Komunitas.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Aktivitas Fisik, Penyakit Tidak Menular

ABSTRACT

Community Service Activity was carried out in an effort to provide additional knowledge and understanding about physical activity to prevent Non-Communicable Diseases from the GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Healthy Living Community Movement Program which is located in Ni'u Hamlet, Panda Village, Palibelo District. This service activity is carried out in the form of counseling using lecture, demonstration, discussion and question and answer methods. It was attended by 40 participants from the people of Oi Niu Hamlet, Palibelo District. Bima West Nusa Tenggara for 3 days with an implementation duration of 4 hours/day from 11 to 13 June 2022. At the beginning it was given (pre-test) and at the end of the activity a final evaluation (post-test) was held. This evaluation is measured based on the participants' activities during the activity. The aim of this PKM is to hope that the public knows and understands physical activity to prevent disease and is able to practice and apply physical activity to avoid non-communicable diseases from the GERMAS Program. In general, this service activity. The post-test results showed an increase in the knowledge of the people of Ni'u Hamlet, Panda Village, Palibelo District. Apart from that, PKM implementers collaborate with Surya Mandiri Bima Midwifery Academy students who carry out Field Work Practice activities in an effort to channel skill competencies to develop Community Midwifery Care skills.

***Keyword**: Community Service, Physical Activity, Non-Communicable Diseases*

PENDAHULUAN

Desa Panda dengan luas wilayah Desa 1.217 Ha, memiliki potensi sumber daya alam yang cukup potensial guna menunjang pelaksanaan pembangunan di desa. Hamparan luas lahan pertanian yang luas memberikan sumbangan yang sangat besar untuk menunjang perekonomian masyarakat. Disamping luas lahan tegalan dan perkebunan rakyat serta potensi hutan dan wisata alam yang cukup memberikan kontribusi bagi peningkatan taraf hidup masyarakat. Potensi dari lahan pertanian yang cukup memberikan kontribusi bagi desa yaitu dari hasil–hasil pertanian seperti padi, jagung, Kacang Tanah, Kelapa, dan lain sebagainya cukup tinggi. Sementara dari tanaman perkebunan dan tegalan memberikan sumbangan seperti hasil–hasil, Kelapa, Mangga, srikaya (*garoso*), Jagung dan lain sebagainya, namun catatan tersendiri untuk produksi Kelapa di Desa Panda sangat bagus karena desa yang memiliki lahan perkebunan Kelapa yang sangat potensial ini mampu menyumbang pada kehidupan masyarakat, dimana Kelapa mampu memproduksi sekitar 150 ton per tahun. Keberhasilan produksi pertanian di desa Panda dikarenakan posisi desa yang berada pada dataran rendah menjadikan suhu cuaca cukup mendukung.(Profil Desa Panda, 2017)

Desa Panda memiliki slogan "Menuju Desa Bersinar" Visi Desa Mewujudkan Masyarakat Desa Panda yang religius, Cerdas, Sehat, Sejahtera, dan Mandiri dan didukung oleh Sumber Daya Alam yang Berkelanjutan serta Sistem Pemerintahan yang Demokratis". Rumusan Visi tersebut merupakan suatu ungkapan dari suatu niat yang luhur untuk memperbaiki dalam penyelenggaraan Pemerintahan dan Pelaksanaan Pembangunan di Desa Panda, Baik secara individu maupun secara kelembagaan. sehingga 6 (enam) Tahun kedepan desa Panda mengalami suatu perubahan yang lebih baik dan peningkatan kesejahteraan masyarakat dilihat dari segi Ekonomi dengan dilandasi semangat kebersamaan dalam penyelenggaraan Pemerintahan dan pelaksanaan Pembangunan.

Pembangunan yang tertuang dalam visi yang dimiliki oleh Desa Panda dapat diartikan sebagai salah satunya adalah pembangunan dalam aspek Kesehatan. Berbagai macam tantangan kesehatan yang mungkin muncul salah satu diantaranya adalah pola perubahan perilaku masyarakat yang menganggap permasalahan kesehatan adalah hal yang biasa terlebih terkait faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular yang semakin muncul dipermukaan yang diakibatkan oleh perubahan pola perilaku sehat masyarakat. (Profil Desa Panda 2017). Peradaban Masyarakat Desa Panda, khususnya masyarakat yang mendiami wilayah Dusun Oi Niu dianggap perlu dilakukannya edukasi terkait aktivitas fisik pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Program GERMAS.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit berbahaya yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yang meliputi panyakit kardiovaskular, serebrovaskular, dan endokrin. Peresepan olahraga merupakan salah satu upaya pengendalian PTM yang realisasinya masih rendah, disamping terapi farmakologi. Rendahnya realisasi tersebut dapat dipengaruhi oleh persepsi penderitanya yang diduga berkaitan dengan kondisi penderita seperti umur, tingkat pendidikan, asal puskesmas dan riwayat olahraga (Irfan, 2019)

Edukasi di era modern saat ini berkembang pesat dan meluas pada dunia kesehatan dengan berbagai macam media yang menarik ditawarkan sebagai upaya agar tetap diingat oleh masyarakat, sebagai salah satu bentuk pemasaran sosial yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam bentuk pencegahan ternyadinya penyakit tidak menular. Manfaat Aktivitas Fisik adalah mampu mengendalikan berat badan, mengontrol tekanan darah, menurunkan resiko tulang keropos pada wanita, mencegah penyakit diabetes mellitus, membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah, meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga dan memperbaiki kelenturan sendi dan otot, memperbaki postur tubuh serta mampu mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan.(Kemenkes, 2018)

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kcal per kegiatan. Aktivitas fisik dengan latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya.

Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatukategorikan dengan olahraga. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes, 2017)

Melihat pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tersebut sangatlah perlu dilakukan oleh masyarakat. Rendahnya kegiatan aktivitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung dengan kondisi saat ini, sehingga perlu adanya langkah nyata untuk menangani masalah kesehatan tersebut. Namun dalam penerapannya, kendala di masyarakat kerap kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (Rosidin,dkk.2019)

Secara umum aktivitas fisik dan kebugaran menjelaskan bahwa manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan ada dua yaitu manfaat fisik/biologis dan manfaat psikologis. Manfaat fisik/biologis meliputi: menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh. Sedangkan manfaat aktivitas fisik secara psikis atau mental dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportivitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial (Welis, dkk.2013) dan yang bisa dilakukan untuk menyalurkan aktifitas fisik terukur dan terarah yakni dengan melakukan Senam adalah latihan jasmani yang bentuk gerakannya dipilih dan diciptan dengan berencana, disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu (Diana & Sukendro, 2019)

METODE

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi kegiatan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang berlokasi di Dusun Oi Ni'u Desa Panda Kecamatan Palibelo Kab. Bima Nusa Tenggara Barat Persiapan Penyuluhan dalam bentuk penyampaian undangan kepada Masyarakat Dusun Oi Niu.

Materi penyuluhan mencakup definisi aktivitas fisik, tujuan aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi serta tanya jawab. Pemaparan materi menggunakan slide presentasi dan beberapa tayangan video singkat yang ditampilkan melalui LCD proyektor. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang kelas SD Inp. Oi Niu Kec. Palibelo Kab. Bima NTB yang dilaksanakan oleh 40 partisipan dari masyarakat Dusun Oi Niu Kec. Palibelo Kab. Bima Nusa Tenggara Barat selama 3 hari dengan durasi pelaksanaan 4 jam/hari dari tanggal 11 s/d 13 Juni 2022. Di awal kegiatan, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner pre-test terlebih dahulu. Setelah penyampaian materi dan pemutaran video singkat serta demonstrasi aktivitasfisik ringan, sedang dan berat yang dapat dilakukan secara terukur dan terarah, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

Pertemuan pertama, tim PkM melakukan konfirmasi terkait rencana pelaksanaan kegiatan bagi Masyarakat Oi Niu. Pertemuan kedua, tim PkM bersama kader posyandu melakukan diskusi dan pengecekan lokasi terkait kesiapan pelaksanaan PkM. Pertemuan ketiga, Tim PkM bersama tokoh agama dan tokokh adat melakukan diskusi terkait teknis pelaksanaan kegiatan PkM di Dusun Oi Niu. Pertemuan keempat, memberikan materi secara teori menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Adapun materinya meliputi (a) pemberian pengetahuan dan pemahaman konsep aktivitas fisik, (b) pelaksanaan kegiatan aktivitas fisik, dan (c) evaluasi aktifitas fisik Masyarakat yang terukur dan tidak terukur.

Pada pertemuan kelima, evaluasi perserta kegiatan PkM dengan Tim PkM melakukan diskusi dan evaluasi bersama kader Posyandu yang ikut serta dalam kegiatan PKM Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan setelah pemberian materi selesai dengan pemberian kuesioner post-test.

Pada pertemuan keenam, hasil diskusi bersama Tim PkM dengan Kader Posyandu dan juga Masyarakat, melanjutkan dengan diskusi dengan perwakilan Puskesmas Palibelo Kab. Bima dalam upaya tindaklanjut pasca pasca pelaksanaan kegiatan PkM (pemberian informasi kegiatan yang telah dilakukan lanjutan dan keberlangsungan kegiatan yang bisa diadopsi oleh masyarakat guna mempertahankan kebiasaan baik yang berkaitan dengan aktivitas fisik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diikuti oleh 40 partisipan masyarakat Dusun Oi Niu. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, tim membagikan pre-test kepada partisipan yang tujuannya untuk mengukur Tingkat pengetahuan partisipan sebelum mendapatkan materi. Kegiatan penyuluhan ini diakhiri dengan pemberian post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan partisipan setelah diberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik di masyarakat

Penyuluhan ini dilakukan melalui pemberian materi yang mencakup definisi aktivitasfisik, tujuan aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik.Pemutaran video singkat yang diharapkan mampu mengedukasi dari saluran Youtube. Video tersebut berjudul Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik yang diambil dari saluran milik Kementerian Kesehatan RI. Pada kegiatan ini, partisipan diberikan sticker yang disarankan di tempel di rumah partisipan agar selalu mengingatkan senantiasa untuk melakukan aktivitas fisik





Gambar 1. Sticker Penyuluhan



Gambar 2. Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 3. Demonstrasi Aktivitas Fisik



Gambar 4. Praktik aktivitas fisik yang ukur dan terarah

Hasil pre-test dan post-test pada penyuluhan aktivitas fisik di Masyarakat Dusun Oi Niu yang di sajikan pada Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan yang diberikan mengenai aktivitas fisik, pertanyaan 2,3,4,5,6, dan 7 nerupakan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh partisipan pada pre-test yaitu sebesar _____%. Pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh partisipan pada post-test yaitu pertanyaan 4 yaitu sebesar _____%. Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah pada pre-test adalah 1 dan 8 yakni sebesar _____% dan pada post-test pertanyaan yang paling banyak dijawab salah yaknipertanyaan 1 yaitu _____%

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Pertanyaan		Pre-Test				Post-Test			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pengertian aktivitas fisik	26	63,63	14	36,36	26	63,63	14	36,36
2	Kegiatan yang termasuk aktivitas fisik	33	81,81	7	18,18	35	86,36	5	13,63
3	Aktivitas fisik dilakukam dalam sehari berapa lama	33	81,81	7	18,18	35	86,36	5	13,63
4	Waktu yang dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik	33	81,81	7	18,18	38	95,45	2	4,54
5	Pengertian penyakit tidak menular	33	81,81	7	18,18	31	77,27	9	22,72
6	Kapan sebaiknya kita melakukan screening kesehatan	33	81,81	7	18,18	35	86,36	5	13,63
7	Ciri-ciri penyakit tidak menular	33	81,81	7	18,18	35	86,36	5	13,63
8	Apa manfaat aktivitas fisik	26	63,63	14	36,36	31	77,27	9	22,72
9	Ciri-ciri orang yang tidak melakukan aktivitas fisik	28	68,18	12	31,81	31	77,27	9	22,72
10	Dampak tidak melakukan aktivitas fisik	28	68,18	12	31,81	31	77,27	9	27,27

Sumber: Data Primer, 2022

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik memiliki kontribusi dalam mengoptimalkan pola hidup sehat Masyarakat. Oleh karena itu,partisipan yang memiliki tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik tinggi maka akan memiliki pola hidup sehat yang tinggi. Sebaliknya, partisipan yang memiliki Tingkat pengetahuan rendah maka cenderung memiliki pola hidup sehat yang rendah pula.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan WHO yang menyebutkan bahwa perilaku, dalam hal ini Tindakan terbentuk oleh beberapa faktor, yaitu pikiran dan perasaan, orang yang berarti (panutan), sumber daya, dan budaya. Pikiran dan perasaan yang dibentuk oleh pengetahuan, kepercayaan, sikap, dan nilai yang dimiliki.

Pengetahuan dapat berasal dari pengalaman yang dimiliki seseorang ataupun informasi dari sumber lain yang lebih tahu, seperti guru, orang tua, teman, buku, majalah, dan lainnya. Hal serupa juga dikemukakan oleh Green (Notoatmodjo, 2007) bahwa perilaku terbentuk atas 3 faktor utama yaitu predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan sikap Masyarakat, tradisi dan kepercayaan Masyarakat terhadap hal yang berkaitan, system nilai yang dianut Masyarakat, Tingkat Pendidikan, dan Tingkat sosial ekonomi. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan sarana dan prasarana bagi Masyarakat. Sikap dan perilaku tokoh yang disegani menjadi faktor penguat terbentuknya perilaku.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam upaya memberikan pengetahuan, dan pemahaman tambahan tentang aktivitas fisik pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Program GERMAS yang berlokasi di Dusun Ni'u Desa Panda Kecamatan Palibelo. Dengan pemilihan metode ceramah, demontrasi, tanya jawab, dan pemutaran video. dan telah dilakukan evaluasi pada akhir kegiatan diadakan evaluasi akhir masyarakat mengetahui dan memahami aktivitas fisik pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Program GERMAS.

Secara umum kegiatan pengabdian ini telah diikuti oleh masyarakat secara penuh kegiatan PKM yang dilaksanakan terlihat dari ekspresi masyarakat dalam berkomunikasi saat proses pelaksanaan setiap teknik aktivitas fisik dijadikan model dan contoh bagi Masyarakat lainnya untuk pencegahan penyakit tidak menular.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik memiliki kontribusi dalam mengoptimalkan pola hidup sehat Masyarakat Masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik tinggi maka akan memiliki pola hidup sehat yang tinggi. Sebaliknya, partisipan yang memiliki Tingkat pengetahuan rendah maka cenderung memiliki pola hidup sehat yang rendah pula.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada institusi Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima yang telah memberikan pendanaan demi terlaksananya kegiatan ini dan dukungan maksimal dari LPPM Akbid Surya Mandiri Bima telah memfasilitasi setiap kegiatan. yang telah dilaksanakan

DAFTAR PUSTAKA

Diana. F, Sukendro. S. (2019). Pelatihan Senam Siginjai Pada Club Senam Pagi Sungai Kambang Ceria (SPSKC). Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi disiplin. 3(2);108-116.Doi:10.36341/jpm.v2i3.794.10.36341/jpm.v2i3.794

Irfan. R., Muhammad. (2018). Persepsi Penderita Penyakit Tidak Menular Terhadap Peresepan Olahraga Di Puskesmas Ngaglik I Dan Ngemplak I. Medical Education. 2(1); 23-30. Doi:http://hdl.handle.net/123456789/16946

Irwan. (2016). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular Edisi 1. Yogyakarta: Deepupublish

Kemenkes RI. (2017). Buku pedoman pengabdian kepada masyarakat bagi Poltekkes di lingkungan kementerian kesehatan. Jakarta: Pusat pendidikan SDM- BPSDMK

Kesehatan Masyarakan dan penyakit di Indonesia. Jakarta (2019): Kemenkes RI diakses dari www.Kemenkes.go.id

Kesehatan Olahraga. (2016)Jakarta: Kemenkes RI diakses dari www.Kemenkes.go.id

Lee, I.M., Shiroma. E.J, Lobelo. F., Puska. P., Blair. S.N., Katzmarzyk. P.T. (2019). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Europe BMC. 3(21);219-229. DOI: 10.1016/s0140-6736(12)61031-9

Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Profil Desa Panda 2017 Promosi Kesehatan, Kemenkes 2018.

Rosidin, dkk (2019) Penyuluhan tentang AktivitasFisik dalam Peningkatan Status Kesehatan MKK: Volume 2 No 2 November 2019

Welis, Wirda dan Rifki Muhamad Sazeli. (2013). Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press.