

Komunitas Senam Sehat di Desa Bener, Purworejo

Rohmayanti^{1*}, Margono².

^{1,2}Program Studi D3 Keperawatan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

*Email: rohmayanti@ummgl.ac.id

Abstrak

Keywords:
komunitas; senam
sehat; penyakit
degeneratif.

Permasalahan kesehatan di Desa Bener yang paling menonjol adalah tingginya angka penyakit degeneratif pada warganya seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus. Kegiatan promotif dan preventif perlu dilakukan untuk mengurangi dan mencegah penyakit tersebut, namun tidak mudah untuk mengumpulkan warga ke dalam sebuah kegiatan rutin dan terencana sehingga perlu dibentuk suatu wadah atau komunitas untuk memfasilitasinya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membentuk kelompok masyarakat dengan kegiatan yang menyenangkan dan digunakan sebagai sarana menggalang pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan pada kelompok anak serta wanita usia dewasa. Metode yang digunakan adalah *Adactive Collaboration Management (ACM)* dilakukan dengan pendekatan komunikasi masyarakat dalam menemukan dan mengenali permasalahannya, berusaha mempelajari permasalahan kemudian menentukan solusinya. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu satu bulan di RW 05 Desa Bener. Hasil kegiatan ini adalah terbentuknya komunitas senam sehat di RW 05 Desa Bener, adanya peningkatan upaya kesehatan masyarakat melalui kegiatan senam yang rutin dilaksanakan setiap minggu 2 kali dan peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit degeneratif, peningkatan ketrampilan dalam melakukan pengukuran tekanan darah, peningkatan keterampilan pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol, peningkatan keterampilan terapi komplementer: akupresur untuk menurunkan hipertensi, peningkatan pengetahuan anak tentang perilaku hidup sehat (cuci tangan dan gosok gigi). Pembentukan komunitas ini mampu menjadi sarana bagi peserta (warga) dalam upaya promotif dan preventif pada upaya meningkatkan derajat kesehatannya.

1. PENDAHULUAN

Desa Bener merupakan salah satu desa di Kabupaten Purworejo dengan luas wilayah 356 Ha dengan kondisi geografis terdiri dari perbukitan. terdapat 6 RW dan salah satunya adalah RW 05 yang terdiri dari 3 RT dengan jumlah penduduk sebanyak 867 jiwa. Data primer dari Puskesmas didapatkan hasil bahwa mayoritas penduduk terdeteksi mengalami hipertensi dan beberapa penyakit degeneratif lainnya yaitu diabetes mellitus dan

stroke. Informasi terkait penyakit, perawatan dan pencegahannya masih minim. Jika ada warga yang sakit, pertolongan pertama langsung ke bidan setempat, kemudian beberapa diantaranya memanfaatkan Puskesmas dan Rumah Sakit jika sudah dirasa parah. Desa Bener secara keseluruhan belum memiliki sarana untuk memfasilitasi warganya melakukan aktifitas olahraga sekaligus sebagai media informasi kesehatan untuk pemberdayaan kesehatan masyarakat

yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya preventif mencegah berbagai masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif. Berdasarkan penelitian Hati menunjukkan bahwa strategi promosi kesehatan mempunyai pengaruh terhadap perilaku hidup sehat di Deli Serdang. Oleh karena itu perlu diberikan wadah atau sarana yang mampu menarik masyarakat dengan kegiatan yang menyenangkan sehingga masyarakat mau meluangkan waktunya khusus dalam kegiatan yang digagas dalam kelompok senam sehat [3].

2. METODE

Metode pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode Adaptive Collaboration Management (ACM) dilakukan dengan pendekatan komunikasi masyarakat dalam menemukan dan mengenali permasalahannya, berusaha mempelajari permasalahan kemudian menentukan solusinya. Tahapan kegiatan diawali dengan perencanaan, pelaksanaan, monitoring, hingga evaluasi.

1. Persiapan kegiatan
 - a. Melakukan identifikasi masalah dan pemaparan solusi dengan Kepala Desa dan Perangkat desa terutama RW.05.
 - b. Menetapkan solusi bersama atas masalah yang telah diuraikan
 - c. Membentuk Pengurus Komunitas Senam Sehat dan jaringan komunikasi masyarakat RW 05.
 - d. Merancang kegiatan selama 1 bulan ke depan (pilot project)
2. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Pelaksanaan senam sehat dengan model low impact untuk seluruh usia: 2 kali dalam seminggu.
 - b. Peserta datang 45 menit sebelum pelaksanaan senam pada saat ada kegiatan informasi dan ketrampilan kesehatan. Sebelum pelaksanaan senam peserta di cek tekanan darah dan nadi, jika memungkinkan maka lanjut senam.

- c. Pemberian informasi kesehatan dan ketrampilan kesehatan setiap minggu sekali dengan materi: Pengukuran Tekanan Darah dan Nadi, PHBS: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Mencuci tangan yang benar untuk semuanya dan gosok gigi yang benar untuk peserta anak-anak), Mengenali penyakit degeneratif dan pencegahannya: Hipertensi dan Penyakit Jantung, Stroke, Mengenali penyakit degeneratif dan pencegahannya: Diabetes Mellitus, Pengukuran kadar gula darah, kolesterol dan asam urat, Terapi komplementer: akupresur untuk pengobatan penyakit hipertensi.

3. Monitoring dan evaluasi

- a. Ceklist kegiatan tiap 1 minggu sekali
- b. Evaluasi pada akhir bulan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu bulan pada bulan Agustus 2017, pada kelompok senam sehat RW 05 Desa Bener Purworejo dengan jumlah peserta wanita usia dewasa sebanyak 20-30 peserta dan menyertakan anaknya dalam kegiatan tersebut sebanyak 15-20 anak. Berbagai hasil kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

3.1 Pembentukan kelompok senam sehat RW 05 Desa Bener, Purworejo.

Kelompok senam sehat dibentuk pada awal bulan Agustus 2017 dengan mendapatkan SK dari Kepala Desa Bener. Pengurus terdiri dari peserta senam yang aktif dengan jumlah pengurus sebanyak 6 orang meliputi ketua, sekretaris, bendahara, seksi. humas, seksi perlengkapan, seksi kesehatan. Kepengurusan ini sudah berjalan selama sebulan dengan kegiatan rutin koordinasi senam sehat. Sekretariat kelompok senam

sehat sekaligus tempat senam disepakati di salah satu pengurus yang lokasinya mudah dicapai dan memiliki halaman luas untuk lokasi senam.

3.2 Pemberian pelatihan keterampilan kesehatan pada kelompok senam sehat.

Pemberian pelatihan pertama pada peserta dilakukan pada minggu pertama adalah mengenai pelatihan pengukuran tekanan darah, nadi serta penggunaan tes gula darah. Peserta datang 45 menit sebelum kegiatan senam dimulai dan diberikan pelatihan oleh Ns. Rohmayanti, M.Kep. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dengan kemampuannya mendemonstrasikan kembali cara pengukuran tensi dan nadi. Untuk pengecekan kadar gula darah, peserta mengalami keterbatasan pada alat yang digunakan dan ketidakmampuan menggunakan alat glucotest.

3.3 Pemberian informasi kesehatan pada kelompok senam sehat.

Pemberian informasi tentang Mengenali penyakit degeneratif dan pencegahannya: tentang Diabetes Mellitus yang dilakukan pada minggu kedua oleh: Ns. Margono, M.Kep. hasil kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan tentang Diabetes mellitus pada peserta dimana pada awal kegiatan melalui pretest secara lisan didapatkan hasil 50% peserta belum memahami tentang penyakit degeneratif tersebut, setelah kegiatan didapatkan hasil bahwa sebanyak 95% peserta terjadi peningkatan pengetahuan. Keterbatasan kegiatan ini adalah adanya peserta yang datang terlambat, peserta sambil mengasuh anaknya sehingga tidak mendapatkan informasi yang utuh.



Gambar 1. pemberian informasi kesehatan.

3.4 Pemberian informasi kesehatan pada anak peserta kelompok senam sehat.

Pada minggu ketiga dilaksanakan pemberian informasi tentang PHBS: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Mencuci tangan dan gosok gigi yang benar untuk peserta anak-anak). Jumlah anak-anak 15-20 setiap sesinya karena ada anak yang kemudian harus mengaji ditempat lain dan adapula yang rewel sehingga tidak bisa mengikuti sampai selesai. Usia anak bervariasi antara 4-10 tahun. Kegiatan ini dilakukan bekerjasama dengan mahasiswa yang membimbing anak-anak untuk praktek secara langsung cara mencuci tangan dan gosok gigi yang benar. Hasil kegiatan ini adalah bahwa anak-anak antusias selama kegiatan dan seluruhnya mampu mendemonstrasikan dengan baik.



Gambar 2. Pemberian informasi PHBS pada anak

3.5 Pemberian pemberian informasi kesehatan dan pelatihan keterampilan kesehatan pada kelompok senam sehat.

Pada minggu terakhir dilaksanakan pemberian informasi tentang penyakit degeneratif: Hipertensi dan Penyakit

Jantung, Stroke sekaligus pelaksanaan kegiatan pemberian pelatihan keterampilan terapi komplementer untuk mengatasinya. Kegiatan ini diberikan oleh Ns. Margono M.Kep dan Ns. Rohmayanti, M.Kep dengan fasilitator dari mahasiswa. Dari pelatihan didapatkan hasil bahwa peserta mendapatkan informasi sebanyak 90 % peserta memahami apa itu hipertensi dan penyakit jantung. Seluruh peserta juga mampu mendemostrasikan akupresur pada 3 dari 6 titik yang diajarkan. Peserta mampu mendemostrasikan titik untuk mengurangi hipertensi.



Gambar 3. Pelatihan terapi akupresur untuk mengatasi hipertensi.

3.6 Keberlanjutan program

Kegiatan ini telah menjadi rutinitas warga RW 05 dan akan terus dipertahankan mengingat peserta telah memberikan testimoni selama kegiatan dilaksanakan. Peserta merasa lebih bugar dan tensi cenderung mengalami penurunan.

Pembentukan kelompok senam sehat merupakan salah satu upaya memfasilitasi peserta yang memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Apapun bentuk lingkungan maupun topik kesehatannya, maka anggota kelompok akan cenderung mendapatkan manfaat dari kegiatan kelompok tersebut [1]. Kegiatan yang dilakukan adalah senam aerobik secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah sehingga aktivitas memompa jantung berkurang.

Latihan aktivitas fisik senam aerobik dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik [2].

Kegiatan lain yang dilakukan adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi kesehatan serta keterampilan kesehatan. Upaya tersebut merupakan salah satu bentuk pemberian pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok atau individu dengan harapan memperoleh pengetahuan tentang kesehatan. Informasi akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, dan dari berbagai media seperti media cetak dan media elektronik [5]. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah power point presentasi, alat peraga serta lembar balik.

Penelitian oleh Khoiran dengan hasil bahwa kenaikan skor pengetahuan, sikap dan perilaku pada responden yang diberikan pre test dan post test menggunakan media leaflet sebesar 0,1 -4. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pembentukan kelompok senam sehat dapat memfasilitasi anggota kelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan kegiatan yang dilakukan bersama-sama, saling menguatkan dan menyenangkan [4].

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui terbentuknya komunitas senam sehat di RW 05 Desa Bener mampu meningkatkan peran aktif dan partisipasi warga dalam meningkatkan derajat kesehatannya melalui berbagai kegiatan:

- a. Pembentukan kelompok senam sehat

- b. Pelaksanaan senam aerobic secara rutin
- c. Pemberian informasi kesehatan pada peserta dan anaknya.
- d. Pemberian pelatihan keterampilan kesehatan pada peserta kelompok senam sehat.
- e. Adanya peningkatan kebugaran peserta kelompok senam sehat
- f. Adanya peningkatan kesadaran melakukan deteksi penyakit degeneratif
- g. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta kelompok senam sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih pada LP3M UMMagelang dan Pemerintah Desa Bener atas terselenggaranya rangkaian pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Bensley.R.J; Fisher, J.B. Metode pendidikan kesehatan Masyarakat. Edisi.2 Penerbit

- Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 2008. 1-447.
- [2] Harber, P.M., & Scoot, T. Aerobic exercise training improves whole muscle and single Myofiber size and function in older woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*. 2009;4 (50): 5-15.
 - [3] Hati, S. Pengaruh Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga di Kecamatan Patumbak Kabupaten Dili Serdang, USU. 2008.
 - [4] Khoiron, N. Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Leaflet dan Media Slide Power Point Terhadap Perubahan Pengetahuan, sikap dan Perilaku Deteksi Dini Kanker serviks pada Ibu -Ibu PKK di Wilayah Kerja Puskesmas Kartusuro Sukoharjo. Tersedia dalam www.eprints.ums.ac.id. 2014.
 - [5] Notoadmojo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2005.

