

Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat Di Banyumanik

Widya Ervianta Public Health Counseling On Improving The Quality Of Life Of People In Banyumanik

Widya Ervianta^{1*}, Lilik Sigit Wibisono², Fitratun Najizah³, Anisa Mutiara Hanani⁴, Dana Faricha⁵

¹⁻⁵ Program Studi S1 Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/ Diponegoro

Email: widyaervianta@gmail.com^{1*}, liliksigitwibisono@gmail.com², fitratun.najizah@gmail.com³, anisamutiarafisioterapi01@gmail.com⁴, danafaricha887@gmail.com⁵

*Korespondensi penulis: widyaervianta@gmail.com

Article History:

Received: 30 September 2022

Revised: 30 Oktober 2022

Accepted: 30 November 2022

Keywords: Banyumanik Community, Counseling to Improve Quality of Life, Health

Abstract: Health is a valuable asset that we need to take good care of. However, in our daily lives, we often get caught up in hectic routines, poor diets, and unhealthy lifestyles. This is why counseling on improving quality of life is so important. Counseling attempts to raise awareness, provide information, and encourage individuals and communities to adopt healthy behaviors. The counseling materials provided are Preventing Disease and Improving Quality of Life. By increasing awareness of a healthy diet, adequate physical activity, stress management, and other life habits, it can help prevent various chronic diseases such as heart disease, diabetes, and cancer. By adopting healthy behaviors, one can improve their quality of life, reduce the risk of health complications, and enjoy a longer and better life. Increased physical activity or exercise. Physical activity is any movement of the body that causes energy expenditure. The recommendation from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia is that physical activity should be done at least 30 minutes per day for 5 times a week or equal to 150 minutes per week. various types of physical activity that can be done such as climbing down stairs, jogging, brisk walking or cycling.

Abstrak

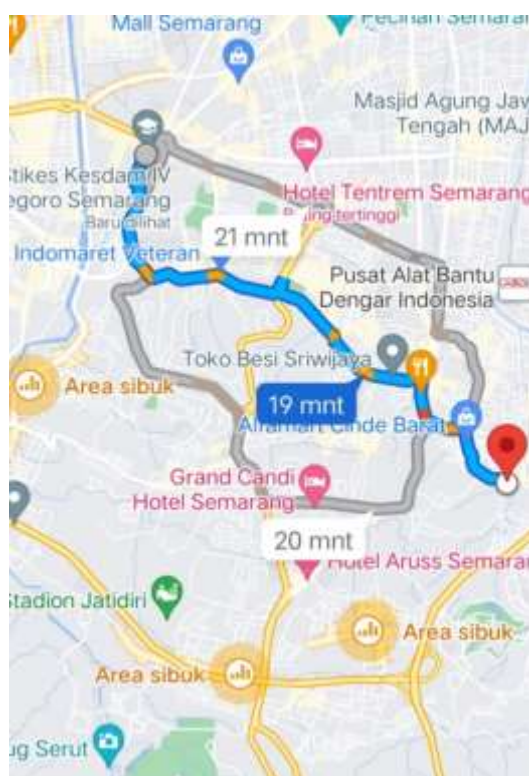
Kesehatan adalah aset berharga yang perlu kita jaga dan perhatikan dengan baik. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita terjebak dalam rutinitas yang padat, pola makan yang buruk, dan gaya hidup yang tidak sehat. Inilah mengapa penyuluhan tentang peningkatan kualitas hidup menjadi sangat penting. Penyuluhan upaya untuk meningkatkan kesadaran, memberikan informasi, dan mendorong individu serta komunitas untuk mengadopsi perilaku yang sehat. Materi penyuluhan yang diberikan sebagai yaitu Mencegah Penyakit dan Meningkatkan Kualitas Hidup. Dengan meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat, kegiatan fisik yang cukup, pengelolaan stres, dan kebiasaan hidup lainnya, sehingga dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Dengan menerapkan perilaku sehat, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya, mengurangi risiko komplikasi kesehatan, dan menikmati hidup yang lebih panjang dan lebih baik. Peningkatan aktivitas fisik atau olahraga. Aktivitas fisik adalah seluruh pergerakan kegiatan tubuh menyebabkan pengeluaran tenaga dan energi. Anjuran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa, aktivitas fisik baiknya dilakukan minimal 30 menit per hari selama 5 kali seminggu atau sama dengan 150 menit per minggu. beragam jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti naik turun tangga, jogging, jalan cepat ataupun bersepeda.

Kata Kunci: Masyarakat Banyumanik, Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup, Kesehatan

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan esensi dan hak asasi manusia untuk tetap mempertahankan kelangsungan hidupnya. Hal ini selaras dengan yang tercakup dalam konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia tahun 1948 di sepakati antara lain bahwa diperolehnya

derajat kesehatan yang setinggi-tingginya adalah hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, politik, yang dianut dan tingkat sosial ekonominya. (Maryunani, 2013). Salah satu misi pembangunan kesehatan di Indonesia adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk ber Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat 2 (MDGs,2015). Masalah kesehatan yang sering timbul pada masyarakat yaitu gangguan perilaku, penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernafasan, penyakit kulit dan malnutrisi. Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan dan mengkonsumsi jajanan sehat. Cuci tangan merupakan salah satu solusi yang mudah dan efektif dalam pencegahan penyakit menular dan jajanan yang sehat juga dapat mencegah gangguan saluran pencernaan (Depkes RI, 2015). Ada beberapa faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dianggap sebagai penyebab penurunan kualitas hidup pada masyarakat. Faktor penting adalah kelemahan, arthritis, gangguan aktivitas hidup sehari-hari, defisit gaya berjalan, depresi, defisit penglihatan, obat-obatan (obat psikiatri tertentu, obat antiaritmia, kombinasi > 4 obat).



Gambar 1. Peta Lokasi

Wilayah Banyumanik Semarang berjarak sekitar 10,5 km dari kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, yang dapat ditempuh melalui jalur darat dengan transportasi umum ataupun pribadi.

KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat di wilayah Kota Semarang terutama masyarakat Banyumanik belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran tekanan darah.
2. Belum terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan, dan kelompok Bina Keluarga Sehat.
3. Mayoritas Ibu-ibu mengeluhkan gampang sakit pinggang dan lututnya. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian. Sehingga masyarakat dan ibu-ibu mengalami keterlambatan dalam penanganan keluhan

Masyarakat yang tinggal di daerah Banyumanik berjumlah kurang lebih 30 orang dengan kondisi kesehatan yang bervariasi. Masyarakat disana memiliki resiko jatuh dikarenakan faktor usia, faktor kesehatan serta lainnya. Oleh karena itu pengabdian akan melakukan Deteksi Dini Resiko Jatuh serta memberikan latihan keseimbangan sebagai upaya untuk mencegah risiko jatuh pada masyarakat tersebut.

METODE

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mendeteksi kualitas hidup pada masyarakat dan memberikan latihan untuk meningkatkan kapasitas fisik pada masyarakat sehingga bisa diminimalisir untuk faktor penyebab munculnya penyakit pada masyarakat di daerah kelurahan Banyumanik. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim pengusul untuk mengatasi permasalahan mitra meliputi:

- a. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya aktifitas fisik pada masyarakat
- b. Melakukan pengukuran keseimbangan pada masyarakat
- c. Melakukan pendampingan pemberian senam masyarakat dan mencegah risiko jatuh
- d. Pengecekan vital sign meliputi tekanan darah dan respirasi rate
- e. Pemberian edukasi pada masyarakat sesuai hasil pemeriksaan

HASIL PENELITIAN

Target Luaran

Target luaran hasil pengabdian masyarakat ini adalah Publikasi di jurnal nasional. Selain itu hasil pengabdian masyarakat dapat diintegrasikan dengan mata kuliah Fisioterapi pediatri dengan capaian pembelajaran yang sesuai. Pengabdian masyarakat ini juga rencananya akan diajukan untuk mendapatkan HAKI.

Kelakyaan Perguruan Tinggi

Institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang peningkatan kualitas hidup masyarakat. Tim mengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Fisioterapi dan mahasiswa Fisioterapi STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema atau materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat satu yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan akan dilaksanakan pada rentang bulan Juni-Juli 2022 dengan jadwal kegiatan sebagai berikut:

No.	Nama Kegiatan	Minggu						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Penyusunan Proposal							
2	Kunjungan lapangan							
3	Pengajuan Proposal							
4	Presentasi Proposal							
5	Pelaksanaan Pengabdian							
6	Pelaporan Hasil pengabdian							
7	Publikasi Jurnal Nasional							
8.	Publikasi Media Elektronik							

Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi: persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan dan keberlanjutan program. Masing-masing proses kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan

Persiapan kegiatan pada PKM ini meliputi :

- Observasi lokasi pengabdian dan melakukan komunikasi ke mitra tentang masalah yang akan diselesaikan
- Pembuatan proposal PKM

- c. Pengajuan surat izin PKM ke LPPM dan dikirimkan ke pihak mitra
- d. Koordinasi tim pengabdian tentang teknis pelaksanaan dan alat-alat yang diperlukan

2. Pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Ceramah Demonstrasi

Metode yang akan digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan praktik, yang meliputi pendidikan masyarakat tentang risiko jatuh pada Masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan kepada masyarakat terkait pemahaman masyarakat risiko jatuh dan bahayanya bagi masyarakat. Harapannya masyarakat akan lebih paham terkait faktor risiko jatuh dan lebih menjaga dirinya beraktifitas.

3. Pendampingan pemberian senam masyarakat untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh

Kegiatan ini dilakukan dengan cara demonstrasi dan praktik. Tim pengabdian masyarakat dengan masyarakat melakukan senam masyarakat dimana didalamnya ada masyarakat keseimbangan sebagai salah satu masyarakat untuk mencegah risiko jatuh dan untuk meningkatkan serta memelihara keseimbangan pada masyarakat.

4. Edukasi



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi

Masyarakat akan diberikan edukasi sesuai dengan hasil pemeriksaan. Masyarakat yang memiliki risiko jatuh diminta untuk lebih berhati-hati dalam beraktifitas, diberikan alat

bantu jalan, diberikan edukasi terkait yang menjadi factor penyebabnya, sedangkan masyarakat yang belum memiliki risiko jatuh diminta untuk melakukan Latihan fisik berupa senam agar keseimbangannya tetap terjaga

5. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan dibuktikan dengan dokumentasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat masyarakat Banyumanik Kota Semarang melalui pemeriksaan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian Latihan Fisioterapi berupa stretching dan latihan penguatan yang sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh masyarakat yang mengalami keseimbangan yang buruk di kota semarang. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan pemeriksaan dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar. Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021.

Cuevas-Trisan, R. (2017). Balance Problems and Fall Risks in the Elderly. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(4), 727–737. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.006>

Dhargave, P., & Sendhilkumar, R. (2016). Prevalence of risk factors for falls among elderly people living in long-term care homes. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 7(3), 99–103. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2016.03.004>

Paramitha, P. A. S., & Purnawati, S. (2017). Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Masyarakat Di Posyandu Masyarakat Puskesmas Abiansemai Ii Badung. *E-Jurnal Medika*, 6(2), 1–6.