

Germas sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 melalui Program Pemberdayaan Masyarakat di Kota Semarang Tahun 2020

Suroto¹, Daru Lestantyo²

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
suroto.pd@gmail.com

Abstrak — Wabah covid 19 merupakan wabah bencana yang terjadi di seluruh dunia. Gaya hidup sehat dapat menjadi sarana pencegahan dari penyebaran wabah ini. Gerakan ini kemudian dikuatkan dan diperluas dengan GERMAS bertujuan untuk: Menurunkan beban penyakit; Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; dan Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan melalui olahraga bagi masyarakat akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang beredar dalam tubuh dengan prinsip FITT. Banyak masyarakat yang tidak mengetahui cara pengukuran olahraga jasmani dan aktivitas olahraga yang tepat berdasarkan kondisi Olahraga jasmaninya. Para Masyarakat juga tidak mengetahui pentingnya data pemantauan kapasitas olahraga untuk menjaga kesehatan para masyarakat. Oleh karena itu dengan mitra masyarakat yaitu Kelompok Sasana Masyarakat seluruh Kelurahan yang ada di Kecamatan Benda ngisor maka program pengabdian ini bertujuan melakukan Pendampingan Pemberdayaan Masyarakat dalam program GERMAS melalui prinsip FITT sehat di Benda ngisor, dan Buku panduan olahraga jasmani masyarakat yang berguna untuk penentuan latihan atau terapi olahraga bagi masyarakat.

Kata kunci — masyarakat, FITT, olahraga jasmani, germas

I. PENDAHULUAN

Di Indonesia terjadi peningkatan umur harapan hidup, dikarenakan adanya peningkatan taraf hidup dan pelayanan kesehatan, sehingga jumlah populasi masyarakat semakin banyak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa setiap tahun ada peningkatan jumlah populasi masyarakat sekitar 27,5 juta jiwa dengan usia harapan hidup 67,5 tahun. Berdasarkan Dari hasil verifikasi antara data pusat dan Kota Semarang juga ditemukan 927 kasus nonaktif yang masih dihitung aktif di pusat.

Peningkatan proporsi jumlah masyarakat tersebut perlumen dapatkan perhatian karena kelompok masyarakat usia lanjut merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah penularan covid 19 kesehatan.

Aktivitas olahraga yang berbentuk senam fun line dance akan dapat membantu tubuh tetap bugar dan segar melalui program FITT (frekuensi, intensitas, Time, Type) hal ini akan dapat membantu meningkatkan tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu mengurangi radikal bebas yang beredar

didalam tubuh, dengan perkataan lain mempunyai olahraga jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga kekebalan tubuh meningkat dan organ tubuh dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama [5]. Senam fun line dance adalah bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik (positif) terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang dan daya tahan tubuh, bila dilakukan secara baik dan benar [1]. Jenis olah raga bagi masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang baik dan menyenangkan adalah latihan senam fun line dance yang disertai dengan program FITT sebagai bentuk pelaksanaan program Germas [1].

II. HASIL

observasi selama melakukan kegiatan program Germas dalam pemberdayaan olahraga jasmani masyarakat di Kelompok masyarakat ini, hampir secara keseluruhan masyarakat tidak tahu bagaimana melakukan pengukuran olahraga jasmani dan latihan fisik dengan program Germas dengan FITT sehat yang bermanfaat untuk peningkatan olahraga berdasarkan hasil pengukuran kapasitas olahraga masyarakat. Selain

itu juga tidak terdapat dokumen pencatatan olahraga jasmani yang dapat dimanfaatkan untuk menilai kapasitas olahraga jasmani masyarakat, yang dapat dimanfaatkan untuk mengevaluasi dan merencanakan aktivitas fisik untuk menjaga olahraga jasmani masyarakat.

Oleh karena itu diperlukan upaya pendampingan untuk membantu masyarakat supaya menyadari pentingnya latihan senam fun line dance dengan program FITT, disertai dengan pemberian buku panduan senam gembira dengan program FITT dan pedoman pengukuran olahraga jasmani.

Universitas Diponegoro, sebagai Perguruan Tinggi yang mempunyai tenaga ahli baik dibidang Kesehatan Masyarakat maupun keolahragaan, telah banyak mengkaji dan memiliki model pendampingan masyarakat termasuk pendampingan senam fun line dance bagi kesehatan. Oleh karena itu dengan memanfaatkan kerja sama yang telah terjalin baik antara Universitas Diponegoro, Pemerintah Kecamatan Bendan ngisor dan Kelompok masyarakat di seluruh kelurahan, maka perlu dibuat pendampingan pemberdayaan olahraga pada kelompok masyarakat. Untuk sustainability kegiatan ini maka juga diberikan sistem pendataan olahraga senam fun line dance masyarakat yang dapat dimanfaatkan sebagai rekan olahraga masyarakat yang dapat dimanfaatkan untuk dasar penentuan pencegahan covid 19 atau latihan bagi masyarakat.

III. TARGET DAN LUARAN

Luaran dalam kegiatan ini berupa Jasa, Metode dan Produk berupa alat yang digunakan untuk melakukan Pendampingan dalam pemberdayaan masyarakat dalam program GERMAS melalui FITT sehat untuk menjaga olahraga dan kesehatan masyarakat yang berbasis masyarakat di kelurahan se kecamatan Bendan ngisor.

Luaran Jasa dan Metode dalam kegiatan ini berupa Pendampingan Pemberdayaan Pemberdayaan program FITT sehat untuk kelompok Masyarakat, dengan melibatkan 2 kelompok masyarakat. Pendampingan dilakukan selama 1 (satu) Bulan, dengan menerjunkan tim pengabdian dan dibantu oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip.

Luaran produk alat berupa peralatan untuk mengukur dan meningkatkan Olahraga Jasmani dan Kesehatan Masyarakat Bendan

Ngisor, terdiri dari buku panduan senam berpedoman FITT sehat dan buku saku Germas.

A. Metode pelaksanaan

1) Permasalahan Mitra

Mitra dalam pengabdian ini adalah Kelompok posyandu masyarakat Kelurahan Bendan Ngisor dan kelompok senam masyarakat Kelurahan di Kecamatan Gajahmungkur. Permasalahan utama yang dialami oleh Mitra adalah:

- a. Terdapat masyarakat yang positif Covid 19 akibat kurangnya pengertian tentang Germas dan tidak terdapat mekanisme pemantuan Kesehatan masyarakat yang berguna untuk mencegah penularan covid 19 di masyarakat.
- b. Belum memiliki panduan Germas dalam upaya pencegahan covid 19 yang dilengkapi dengan peralatan olahraga dan alat pengukur olahraga bagi masyarakat.
- c. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang monitoring olahraga masyarakat untuk manajemen Olahraga berbasis masyarakat, sehingga tidak terdapat data dan informasi yang dapat digunakan untuk manajemen olahraga masyarakat yang berguna untuk menjaga kesehatan para masyarakat dan pencegahan covid 19
- d. Belum adanya pendataan olahraga masyarakat yang berbasis program Germas yang mampu menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk pencegahan covid 19.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka solusi yang ditawarkan adalah

- 1) Pendampingan masyarakat Pemberdayaan program Germas dengan FITT sehat dengan senam fun line dance, dengan melibatkan masyarakat anggota kelompok senam masyarakat, yang ada di kelurahan Bendan ngisor, supaya dapat melakukan latihan senam fun line dance dan pengukuran kesehatan masyarakat.
 - a. Latihan *line dance*, diuraikan sebagai berikut:
 - [1]. Pembuatan Program *line dance* dengan FITT
 - [2]. Latihan senam *line dance beginner*
 - [3]. Latihan senam *line dance high beginner*
 - [4]. Latihan interval dengan *senam line dance*
 - [5]. Latihan dengan senam *fun line dance*

- 2) Pelengkapan Program Germas FITT sehat di Bendan ngisor Sebagai tempat pemberdayaan olahraga dan pengukur olahraga para masyarakat. Kelurahan bendan ngisor sebagai tempat pengabdian masyarakat saat ini didesain sebagai tempat pemberdayaan masyarakat. Tempat ini akan dilengkapi dengan peralatan program Germas dengan FITT ceria bagi masyarakat, sehingga dapat dioptimalkan perannya untuk pemberdayaan. Peralatan itu terdiri :
 - a. Buku panduan,
 - b. *tape recorder*,
 - c. penggaris,
 - d. *stopwacth*
 - e. Panduan program Germas FITT
- 3) Pemberian buku panduan program Germas FITT sehat untuk pencegahan covid 19 pada Pemberdayaan Masyarakat beserta CD pembelajaran

B. Tahapan pelaksanaan kegiatan

Tahapan kegiatan pemberdayaan ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Tahapan validasi awal dan Sosialisasi
Tahapan ini digunakan untuk melakukan sosialisasi kegiatan kepada tokoh kunci di Mitra yaitu, Ketua senam, sekaligus melakukan pemetaan masalah yang terkait latihan senam yang dilakukan selama ini Tahapan ini juga digunakan untuk pengukuran base line berupakapasitaskemampuan para kader yang akan digunakan sebagai dasar untuk menilai efektifitas pendampingan di masyarakat.
- 2) Desain program Germas FITT Sehat di Kelurahan bendan ngisor sebagai tempat latihan dalam pemberdayaan, dengan membuat peralatan latihan senam fun line dance berupa buku panduan program Germas FITT Sehat, sehingga dapat digunakan untuk latihan mandiri para kader.
- 3) Pendampingan masyarakat untuk pemberdayaan program Germas dengan FITT sehat kepada kelompok senam dan kelompok posyandu dengan memanfaatkan senam fun line dance Pada tahapan ini diawali dengan pemberdayaan senam fun line dance dengan memanfaatkan kelompok senam dan posyandu di Bendan ngisor. Pendampingan program Germas FITT Sehat merupakan latihan olahraga dilakukan selama 1 Bulan dengan melibatkan Mahasiswa KKN UNDIP selaku mahasiswa pendamping. Mereka akan melatih aktivitas Senam fun line dance, melatih penggunaan peralatan olahraga, melatih metode pengukuran olahraga.

C. Evaluasi hasil

- 1) Anggota senam mengalami peningkatan pengetahuan tentang cara pencegahan penularan covid 19
- 2) Terdapat buku panduan untuk latihan senam fun line dance
- 3) Terdapat lahan latihan bagi kelompok senam fun line dance yang dilengkapi dengan fasilitas latihan olahraga dan alat pengukur olahraga bagi masyarakat di kelurahan bendan ngisor.
- 4) Latihan Program Germas dengan FITT Ceria dengan memanfaatkan fasilitas latihan olahraga dan alat pengukur olahraga masyarakat di Kelurahan bendan ngisor. berjalan secara kontinyu.
- 5) Dihasilkannya Artikel pengabdian masyarakat.

D. Kelayakan perguruan tinggi

Pelaksana program FITT Sehat bagi masyarakat Pendampingan Pemberdayaan Olahraga jasmanibagimasyarakat di Kelurahan se kecamatan Bendan ngisor adalah tenaga ahli di bidang Kesehatan masyarakat dan di bidang keolahragaan Universitas Diponegoro, di dukung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang melakukan pemantauan kegiatan ini, sehingga hasilnya akan dapat dirasakan oleh masyarakat. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai proses pembelajaran di masyarakat.

LPPM UNDIP selama ini telah menunjukkan kinerja yang baik sebagai lembaga pengusul pengabdian masyarakat, dengan semakin meningkatnya proposal pengabdian yang diterima baik oleh mekanisme hibah Dikti, mauun kerjasama dengan institusi lainnya, seperti LIPI, Posdaya, dll.

IV. PENUTUP

Pelaksana program Germas dengan FITT Sehat bagi masyarakat Pendampingan Pemberdayaan senam fun line dance bagi masyarakat akan menjadi salah satu bentuk kegiatan masyarakat dalam mendukung program Indonesia sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan program Germas dengan FITT Sehat bagi masyarakat dengan Pendampingan Pemberdayaan dapat terlaksana dengan baik, untuk itu kami ucapkan banyak terima kasih disampaikan kepada bp camat dan kader posyandu

Kelurahan Benda ngisor yang telah meluangkan waktu untuk membuat kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Depkes R.I., (2002) Pedoman Pemberantasan Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut Untuk Penanggulangan Pneumonia Pada Balita, Ditjen PPM-PLP. Jakarta..
- [2] Darmojo, R.B. Martono, H.H., 2004. Buku ajar Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- [3] Davis. E.M., Philips. Jon A., 2006, Learning PHP and MySQL., O'Reilly Media, Inc.
- [4] Iqbal, Muhammad, 2007. Pelayanan Yang Memuaskan, Penerbit PT. ElexMedia Komputindo: Jakarta
- [5] Sumosardjono. 1992. Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- [6] Sumintarsih. (2006). Olahraga Jasmani Untuk Masyarakat. Olahraga, 147-160.
- [7] Suryanto (1998), Sehat di Usia Lanjut, Yogyakarta: Majora Edisi 3 Th.IV, Desember.