

“MEMO ASIK” : MEDIA PROMOSI AKTIVITAS FISIK

Diana Hardiyanti¹, Heryyanoor², Melinda Restu Pertiwi³

¹) Program Studi Dipoma Tiga Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

²) Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

³) Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit Rumah Sakit Stikes Intan Martapura

e-mail: hryyanoor37@gmail.com

Abstrak

Kurangnya Aktivitas fisik secara umum dapat menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit. Hal ini terkait dengan sistim imunitas, sehingga aktivitas fisik penting untuk dilaksanakan setiap hari seperti berolahraga ringan atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Pentingnya aktivitas fisik perlu diketahui dan dilaksanakan oleh semua orang sehingga sangat diperlukan media promosi aktivitas fisik. Tujuan pengabdian ini memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran atau kesehatan serta pelatihan pembuatan media promosi aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu tahap penyuluhan kesehatan dan tahap pembuatan media promosi aktivitas fisik. Peserta kegiatan para kader dan masyarakat Desa Sungai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan berjumlah 15 orang. Terjadi peningkatan pemahaman peserta kegiatan tentang pentingnya aktivitas fisik serta peningkatan keterampilan dalam membuat media promosi aktivitas fisik. Aktivitas fisik fisik sangat penting dilakukan bagi setiap orang dan untuk menunjang promosi pelaksanaan aktivitas fisik bagi masyarakat dapat dilakukan dengan melakukan sosialisasi menggunakan berbagai media promosi yang bersifat tradisonal seperti pengumuman oleh aparat desa serta menggunakan media digital,poster dan lainnya.

Kata kunci: Media Promosi, Aktivitas Fisik, Masyarakat

Abstract

Lack of physical activity, in general, can trigger the emergence of various diseases. This is related to the immune system, so it is important to carry out daily physical activity, such as light or moderate-intensity. The importance of physical activity needs to be known and implemented by everyone, so physical activity promotion media is very necessary. This service aims to provide information about the importance of physical activity to maintain fitness or health and training in making physical activity promotional media. Activities are carried out in two stages, namely, the health education stage and the stage of creating physical activity promotional media. Participants in the activity were 15 cadres and the Sungai Tuan Ilir Village community, Astambul District, Banjar Regency, South Kalimantan Province. There was an increase in activity participants' understanding of the importance of physical activity and increased skills in creating physical activity promotional media. Physical activity is very important for everyone. Promoting physical activity for the community can be done by conducting outreach using various traditional promotional media, such as announcements by village officials and digital media, posters, and others.

Keywords: Promotional Media, Physical Activity, Society

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang kurang berpengaruh pada tubuh, karena saat tubuh tidak melakukan aktivitas fisik maka imunitas tubuh menurun dan mudah terserang penyakit/virus dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Menssana, 2020).Selain itu menurut (WHO, 2014) kurang aktivitas fisik dengan hanya duduk terus-menerus dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), kebiasaan atau gaya hidup yang kurang gerak atau tidak melakukan aktivitas fisik menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan lebih dari 2 juta kematian tiap tahun. Penurunan aktivitas fisik akibat Covid-19 dapat meningkatkan stres, ansietas dan amarah(Mattioli, Sciomer, Cocchi, & Maffei, 2020).

Beberapa hal yang utama dapat meningkatkan imunitas tubuh, yaitu dengan cara mengkonsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, mengkonsumsi suplemen atau vitamin serta melakukan aktivitas fisik (Adijaya & Bakti, 2021). Menurut Odell tahun 2021) kekebalan tubuh dapat meningkat dengan melakukan aktivitas fisik, latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan jumlah leukosit dalam sirkulasi darah, utamanya dalam limfosit, neutrofit,

trombosit, serta meminimalisasi akan risiko terkena penyakit menular. Aktivitas fisik sehari-hari meliputi berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan otot yang terus menerus dengan intensitas ringan, seperti bersepeda, berlari kecil dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan banyak gerakan otot dan pembakaran kalori yang besar meliputi kegiatan, naik gunung, dan angkat beban (Shinohara, Hasegawa, Tsunoda, Hosogi, & Sakai, 2016).

Penelitian Pertiwi et al (2022) tentang tingkat aktivitas fisik pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 menjelaskan sebagian besar responden yang pernah terpapar covid-19 dengan aktivitas fisik ringan 34.4% dan aktivitas fisik berat 28.9%. Idealnya aktivitas sedang dapat meningkatkan imunitas tubuh, akan tetapi aktivitas intensitas rendah dan tinggi pada Masyarakat dapat menurunkan imunitas sehingga mengakibatkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit.

Menurut Syafei tahun 2008 dalam Hardiyanti, (2018) peran serta masyarakat sangat diperlukan dalam pemanfaatan peningkatan kesehatan. pendidikan berbasis komunitas adalah model penyelenggaraan pendidikan yang bertumpu pada prinsip “dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat”. Pendidikan “dari masyarakat” artinya pendidik memberikan jawaban atas kebutuhan masyarakat. Pendidikan “oleh masyarakat” artinya masyarakat ditempatkan sebagai subyek/pelaku pendidikan, bukan objek pendidikan. Upaya meningkatkan peran serta masyarakat antara lain melalui sistem pengkaderan.

Setiap program dengan sasaran masyarakat khususnya program kesehatan tidak akan berhasil jika masyarakat tidak mengerti tentang pentingnya kesehatan. Oleh sebab itu, sangat diperlukan adanya peran serta dari kader kesehatan dalam menunjang keberhasilan program tersebut. Partisipasi atau peran serta masyarakat yang diharapkan terutama partisipasi kader atau tokoh masyarakat dan dengan peran serta kader kesehatan ini, bila dilaksanakan dengan baik akan membantu dalam meningkatkan hasil cakupan pelayanan kesehatan. Peran serta kader dalam promosi kesehatan merupakan hal yang penting dalam peningkatan kesadaran masyarakat dan mendukung program pemerintah yaitu PHBS tatanan rumah tangga salah satunya ialah aktivitas fisik.

Menurut Erna 2021 kader yang sudah mendapatkan penyuluhan tentang pembuatan dan penggunaan media promosi kesehatan diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat terjadi *transfer of knowledge* (transfer ilmu pengetahuan) dari individu oleh individu dan untuk individu lainnya serta kepada masyarakat pada umumnya khususnya dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Sehingga kader dapat mengedukasi dengan baik masyarakat agar dapat terus meningkatkan kesehatannya melalui edukasi dengan menggunakan media (Safarudin & Sariana, 2021).

Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif di bidang kesehatan Notoatmodjo, 2005 dalam Jatmika et al (2019).

Pengabdian yang dilakukan Dosen Stikes Intan Martapura Divisi Keperawatan Dasar ini bertujuan memberdayakan masyarakat dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader untuk membuat media promosi aktivitas fisik.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran atau kesehatan serta pelatihan pembuatan media promosi aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu 1) tahap penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2023 dan tahap 2) pembuatan media promosi aktivitas fisik yang dilakukan tanggal 23 Agustus 2023. Peserta kegiatan para kader dan masyarakat Desa Sungai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan berjumlah 15 orang. Evaluasi kegaatan dilakukan dengan cara pre test dan post test terkait pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan media promosi, dilanjutkan dengan menyusun dan merancang desain media promosi aktivitas fisik melalui forum diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan Kesehatan

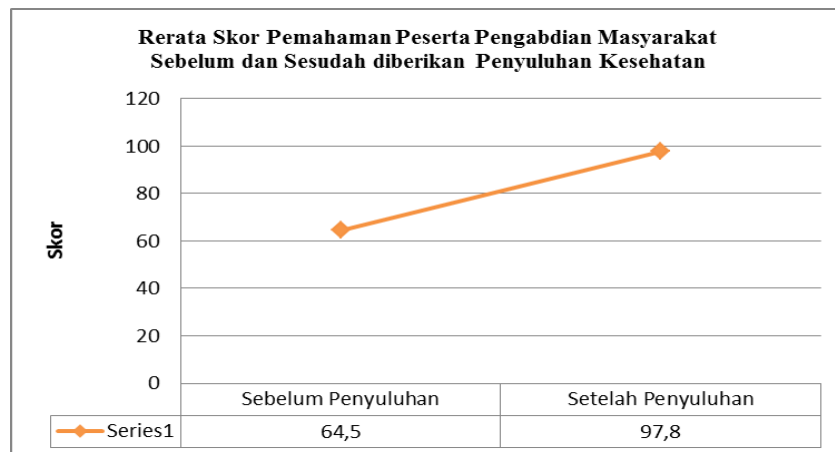
Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2023 bertempat di Kantor Kepala Desa Sunai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan mulai pukul 09.00-

11.30 WITA. Jumlah pessenger yang hadir sebanyak 15 orang terdiri dari kader yang sebanyak 9 orang dengan melibatkan beberapa masyarakat perwakilan RT sebanyak 6 orang. Semua peserta penyuluhan adalah perempuan dengan rentang usia 21-39 Tahun.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Aktivitas Fisik di Desa Sungai Tuan Ilir Kab. Banjar

Hasil evaluasi yang dilakukan terjadi peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan dimana terjadi peningkatan rerata skor test yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner serta wawancara secara langsung sebagai berikut berdasarkan grafik:



Gambar 2 Grafik Peningkatan Skor Pemahaman Peserta PKM

Berdasarkan gambar terjadi peningkatan rerata skor pemahaman peserta terkait aktivitas fisik sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 64,5 menjadi 97,8 atau kenaikan sebesar 51,7%. Kenaikan skor ini menggambarkan keberhasilan tujuan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh pengabdian dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik.

Faktor penunjang dalam keberhasilan pencapaian tujuan ini karena antusias peserta yang memperhatikan dan sering bertanya pada saat proses kegiatan. Kegiatan ini juga menambah semangat peserta untuk menegaskan, mensosialisasikan terkait pentingnya aktivitas fisik. Sehingga pada tahap lanjutan dalam kegiatan ini, peserta antusias dalam merancang media promosi aktivitas fisik berupa poster yang pada tahap lanjutan didesain oleh tim pengabdian.

2. Pembuatan media promosi aktivitas fisik

Tahap kedua yang dilaksanakan pengabdian yaitu bersama berdiskusi membuat media promosi aktivitas fisik yang dilakukan tanggal 23 Agustus 2023. Kegiatan bertempat di rumah kader Desa Sunai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan mulai pukul 09.00-12.00 WITA dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan sebelumnya.



Gambar 3 Kegiatan Pembuatan Media Promosi Aktivitas Fisik di Desa Sungai Tuan Ilir Kab. Banjar

Hasil evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan diskusi dan pembuatan media promosi aktivitas fisik berupa poster. Peserta mampu membuat dan meringkas kalimat isi yang akan menjadi bahan promosi terkait pentingnya aktivitas fisik. Berikut desain poster yang telah dihasilkan peserta dan pengabdian bersama tim kreatif mahasiswa Stikes Intan Martapura.



Gambar 4 Poster Media Promosi Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil melalui tahapan proses penyuluhan, diskusi bersama, menentukan tema media promosi sampai desain akhir menghasilkan poster media promosi aktivitas fisik di ikuti oleh peserta dengan baik. Sehingga tujuan dari pengabdian berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam merancang dan membuat media promosi aktivitas fisik untuk masyarakat sudah sangat baik. Namun demikian sikap untuk mempromosikan dan membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik harus selalu dilakukan.

Peningkatan pemahaman dan keterampilan telah diwujudkan pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang telah dilakukan pengabdian dan peserta. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Widiastini (2016) dimana penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap keterampilan seseorang serta hasil pengabdian Suwarno et al (2022) (Maulana et al., 2022) yang menyatakan pelatihan mampu meningkatkan keterampilan yang dalam hal ini kita persepsikan pelatihan yang dilakukan pengabdian terhadap peserta tentang membuat media promosi aktivitas fisik. Penggunaan media promosi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap juga mempengaruhi keberhasilan dalam pengabdian ini, dimana pengabdian menggunakan media berupa video cara pembuatan dan menentukan tema desain sebagaimana penelitian yang dilakukan Heryyanoor et al (2022).

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan telah menjawab tujuan pengabdian memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran atau kesehatan serta pelatihan

pembuatan media promosi aktivitas fisik. Terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam membuat media promosi aktivitas fisik.

SARAN

Peserta kegiatan pengabdian dapat menerapkan keterampilan dalam membuat berbagai media promosi tentang kesehatan bagi masyarakat. Upaya dapat dilakukan dengan melibatkan perwakilan masyarakat di setiap RT Desa Sungai Tuan Ilir serta pemerintah Desa. Adapun untuk pengabdian terus mendukung dan membantu dalam pemecahan masalah terkait dengan media promosi kesehatan jika dibutuhkan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih banyak kepada Ibu Ketua dan Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Stikes Intan Martapura yang telah mendukung penuh pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Serta Bapak Kepala beserta aparat dan para kader serta masyarakat Desa Sungai Tuan Ilir yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Okta Adijaya Ananda Perwira Bakti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 51–60.
- Hardiyanti, D. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Perempuan Di Wilayah Puskesmas Martapura 1. *Tesis*, 2(1), 1–146.
- Heryyanoor, H., Hardiyanti, D., & Pertiwi, M. R. (2022). Improving Family Knowledge And Attitudes On Malnutrition Through Family Centered Nursing-Based Modules And Videos. 11(2).
- Jatmika, septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *Buku Ajar*. Yogyakarta: K-Media.
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., & Maffei, S. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. (January).
- Maulana, I., Yuliana, I., Heryyanoor, H., Ifansyah, M. N., Suwarno, A., Rahman, L. A., & Agung, N. S. (2022). Training of modern circumcision with super ring method on circumcision practices in Banjar District, South Kalimantan. *Community Empowerment*, 7(9), 1494–1499.
- Menssana. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 1(2), 146–156.
- Odell, N. E. (2021). Physical Activity Behavior And Trail Use Before, During, And After Covid-19 Restrictions. 69.
- Pertiwi, M. R., Solehatun, F., Hardiyanti, D., & Wardhani, A. (2022). Aktivitas Fisik pada Masyarakat yang Terpapar dan Tidak Terpapar Covid-19 Physical Activity in Exposed Communities and Not Exposed to Covid-19. 3, 15–21.
- Safarudin, & Sariana, E. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Pengembangan Media Promosi Kesehatan di Wilayah RW 6 Kelurahan Jatiwarna. *Prosiding Diseminasi Hasil Pengabdian Masyarakat 2021 Poltekes Kemenkes Jakarta III*, 88–94.
- Shinohara, H., Hasegawa, S., Tsunoda, S., Hosogi, H., & Sakai, Y. (2016). Principles of anatomy. In *Laparoscopic Surgery for Colorectal Cancer*. https://doi.org/10.1007/978-4-431-55711-1_1
- Suwarno, Andri; Rahman, LA; Widodo, NSA; Heryyanoor, Heryyanoor; Febriana, Annisa; Yuliana, I. (2022). Super ring modern circumcision training with free needle injection anesthesia in improving the skills of health workers. *Community Empowerment*, 7(6), 994–998.
- Widiastini, L. P. (2016). Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Dalam Upaya Deteksi Awal Kanker Payudara Pada Sisiw Di SMAN Mengwi Bandung. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 76–81. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/76469/penyuluhan-meningkatkan-pengetahuan-sikap-dan-perilaku-tentang-pemeriksaan-payud>