

## ***GYMNASTICS AND PRIMARY HEALTH EXAMINATIONS IN THE BOTANIA HEALTH CENTER OF THE CITY BATAM***

### **SENAM PROLANIS DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DASAR DI PUSKESMAS BOTANIA KOTA BATAM**

**Rizki Sari Utami Muchtar <sup>1)</sup>, Mira Agusthia <sup>2)</sup>**

<sup>1)2)</sup> STIKes Awal Bros Batam

e-mail : sariutami0784@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*Kelurahan Belian which is covered by Puskesmas Botania has great potential to be able to become an independent village in terms of health, especially for the elderly. From thr community side, it has the ability to develop with strong support from the village apparatus. Organizing this community service activity aims to help the community, especially the elderly, to live healthy and maintain personal fitness. This is done by increasing the ability and self-conpidence to use the power they have. The community service methods used were prilanic exercise and basic health checks. The material provided includes the benefits of prolanis exercise, the benefits of basic health checks. The result obtained in this activity were that all participants stated that this activity was very useful because it increased the knowledge and fitness of the elderly.*

**Keywords:** *Gymnastics, Prolanist, Basic Health*

#### **ABSTRAK**

Kelurahan belian yang dinaungi oleh Puskesmas Botania memiliki potensi besar untuk mampu menjadi kelurahan mandiri dalam segi kesehatan khususnya bagi apara lansia. Dari sisi masyarakat memiliki kemampuan untuk berkembang dengan dukungan kuat dari aparatur kelurahan. Penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu masyarakat khususnya para lansia untuk hidup sehat dan menjaga kebugaran diri. Hal ini dilakukan melalui peningkatan kemampuan dan rasa percaya diri untuk menggunakan daya yang dimiliki. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah senam prolanis dan pemeriksaan kesehatan dasar. Materi yang diberikan meliputi manfaat senam prolanis, manfaat pemeriksaan kesehatan dasar. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah seluruh peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat karena menambah wawasan dan kebugaran para lansia.

**Kata Kunci :** Senam, Prolanis, Kesehatan Dasar

#### **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat adalah suatu keadaan yang meliputi fisik mental dan social yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan( WHO,2015). Menurut Depkes kesehatan memiliki definisi tersendiri bagi warga Indonesia untuk dapat lebih memahami dan peduli pada kesehatan mereka sendiri.

Kesehatan menurut Kemenkes yang tertulis dalam UU No 23 Tahun 1992 merupakan keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, social, dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktivitas tanpa gangguan yang berarti dimana ada kesinambungan antara kesehatan fisik, mental, dan social termasuk dalam melkukan interaksi dengan lingkungan.

Guna mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal tersebut, berbagai upaya kesehatan telah diselenggarakan. Salah satunya adalah perawatan kesehatan masyarakat yang lebih dikenal dengan upaya keperawatan komunitas. Keperawatan komunitas merupakan bentuk pelayanan atau

asuhan langsung yang berfokus pada kebutuhan dasar komunitas, yang berkaitan dengan kebiasaan atau pola perilaku masyarakat yang tidak sehat, ketidakmampuan masyarakat untuk beradaptasi dengan lingkungan (bio, psiko, social, kultural maupun spiritual). Intervensi keperawatan komunitas yang dilakukan difokuskan pada tiga level prevensi dan penjegahan yaitu prevensi primer yang pelaksanaan difokuskan pada pendidikan kesehatan konseling, prevensi sekunder dan prevensi tersier (Taher, 2016).

Sebagai tenaga professional, maka perencanaan dalam memberikan asuhan keperawatan merupakan hal yang teramat penting disusun oleh perawat. Rencana asuhan keperawatan disusun dengan memperhatikan banyak faktor, terutama faktor masyarakat itu sendiri, karena pada hakikatnya masyarakatlah yang memiliki rencana tersebut, dan perawat sebaiknya hanyalah sebagai fasilitator dan motivator dalam menggerakkan dinamika masyarakat untuk dapat menolong dirinya sendiri (Panata, 2018).

Tidak hanya perencanaan tentunya perawat harus mampu pula memastikan bahwa rencana tersebut merupakan upaya yang paling maksimal, artinya perawat tidak saja dituntut berperan di level pelaksana dimasyarakat saja (Grassroot), namun pula harus menambah kepada level pengambil keputusan (Decision maker), dengan aktif melakukan lobi, negosiasi, serta advokasi terhadap apa yang telah direncanakan untuk dapat diwujudkan (Joseph, 2018). Hal ini akan memaksa perawat untuk mampu bekerja sama dengan berbagai pihak baik dari kalangan birokrat pemerintahan, lembaga suadaya masyarakat, maupun kalangan bisnis. Oleh karena itu penting dilakukan pendekatan strategi yang mantap dengan memanfaatkan berbagai data primer, sekunder, dan tersier sebagai bukti (evidence based) (Taher, 2016).

Berdasarkan studi lapangan yang telah dilakukan tanggal 30 September 2020 Kelurahan Belian menunjukkan bahwa masih ada masyarakat kebiasaan merokok para lansia pria dan masih seringnya mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi, adanya penyakit hipertensi dan DM Tipe 2 pada masyarakat dan masih ada masyarakat yang tidak mengikuti program Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular).

Oleh karena itu, dalam upaya penyelenggaraan kesehatan masyarakat yang dilaksanakan melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Maka berdasarkan fenomena yang terjadi diatas tim melakukan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan gratis "glukosa darah, kolesterol dan asam urat", senam lansia dan pemeriksaan kesehatan dasar.

## **METODE**

Adapun yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Botania. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dilakukan dengan dua macam, yaitu: senam dan pemeriksaan kesehatan dasar. Kegiatan diawali dengan senam prolanis guna untuk kebugaran lansia. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar berguna mendeteksi tanda dan gejala awal pada lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan alat timbangan, stetoskop, tensi meter, glucometer, alat tulis.

Beberapa persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan berlangsung adalah sebagai berikut :

1. Tahap Orientasi

Tahap orientasi merupakan tahap awal dalam persiapan kegiatan pengabdian masyarakat. Diawali dengan persiapan administratif yaitu surat perijinan dari STIKes Awal Bros Batam ke Puskesmas Botania dengan maksud ingin mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat disana.

2. Tahap Interaksi

Dalam tahap interaksi dilakukan kegiatan pemberian senam prolanis dan pemeriksaan kesehatan dasar. Para lansia terlihat antusias mengikuti kegiatan yang dilakukan dan terjadi proses interaksi dengan baik.

3. Tahap Terminasi

Tahap ini merupakan akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelumnya dilakukan evaluasi guna menilai tingkat pemahaman masyarakat terutama para lansia dalam mendeteksi tanda dan gejala awal dari penyakit yang diderita.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Senam Prolanis dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar Di Puskesmas Botania Kota Batam di laksanakan pada hari Sabtu, 3 Oktober 2020 di mulai pada jam 08.00 wib. Para lansia hadir tepat waktu dan telah menggunakan seragam yang telah di tetapkan. Evaluasi yang didapatkan bahwa lansia sangat antusias dengan kegiatan dikarenakan tema yang diberikan sangat berguna bagi para lansia mengingat para lansia memiliki pemahaman yang terbatas tentang kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat tergambar sebagai berikut :



**Gambar 1.** | Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



**Gambar 2.** | Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## **KESIMPULAN**

Kegiatan senam bersama dan pemeriksaan kesehatan dasar ini berlangsung selama satu hari dan mendapatkan respon yang positif dari peserta dan puskesmas. Target yang dicapai juga terpenuhi yang menandakan masyarakat peduli akan kesehatannya masing-masing. Dukungan juga diperoleh dari STIKes Awal Bros Batam dan Puskesmas Botania. Semoga kegiatan positif ini akan berlangsung secara terus menerus.

## **SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kami menyadari bahwa peningkatan pengetahuan tidak bisa dilakukan hanya dalam waktu yang terbatas melainkan harus terus diulang lagi dan dilakukan penyegaran kepada kader agar bisa memberikan edukasi kepada para lansia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada kepala dan staf Puskesmas Botania yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta para peserta senam prolanis dan pemeriksaan kesehatan dasar yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKERDAS) 2018. Jakarta. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba
- Joseph, Novita. (2018). Hello sehat Kebugaran Senam Lansia. Jakarta: [www.hellosehat.com](http://www.hellosehat.com).
- Kemenkes. (2016). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kemenkes. Promkes.Kemenkes.
- Nursalam. (2017). Metodologi Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Panata, Jum. (2018). Asuhan Keperawatan Komunitas. Yogyakarta : Gava Medika
- Taher, Aknal dkk. (2016). Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga, Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia