



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



**PUSKESMAS
KASSI KASSI**

PANDUAN PELAKSANAAN KEGIATAN

SERBU MAKI

(Sehat Bersama Bugar Bersama Masyarakat Bontomakkio)



2022

PENDAHULUAN

RANCANG BANGUN

A. DASAR HUKUM

1. Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 Tentang Kesehatan.
2. Peraturan Menteri Kesehatan No 43 Tahun 2019 Tentang Pusat Kesehatan Masyarakat.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang penanggulangan Penyakit tidak Menular
4. Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
5. Peraturan Walikota Makassar No 37 Tahun 2019 tentang Sistem Inovasi Daerah

B. PERMASALAHAN

1. Perosalan Makro :Masyarakat dewasa ini yang memiliki kecenderungan untuk malas bergerak yang bisa berdampak pada penurunan derajat kesehatan masyarakat. Ketidakaktifan fisik karena gaya hidup yang tidak banyak bergerak secara serius mempengaruhi kesehatan masyarakat. Setiap tahun setidaknya terdapat 2 juta kematian terkait dengan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menjadikan gaya hidup tidak aktif menjadi salah satu dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia (Theodora, Mariati, Setiawan, 2020).
2. Persoalan Mikro : Masyarakat yang lebih memilih untuk berdiam tanpa berolahraga, kurangnya minat dan antusiasme melakukan aktifitas fisik dan olahraga.

C. ISU STRATEGIS

1. Isu Global

Saat ini terjadi perubahan gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari anak muda dan orang dewasa, salah satunya adalah peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar perangkat, sehingga orang menjadi malas dan memilih berpindah ke jenis pekerjaan yang membutuhkan lebih sedikit aktivitas fisik (Dinisari, 2020). Gaya hidup yang melibatkan sedikit aktivitas fisik dikenal sebagai gaya hidup *sedentary (sedentary lifestyle)*.

2. Isu Nasional

Fenomena di Indonesia dimana menurut kemenkes tingginya angka kurang melakukan aktifitas fisik pada msyarakat di Indonesia baik pada masyarakat dengan ekonomi rendah maupun ekonomi Tinggi.

3. Isu Lokal (Isu strategis di Kota Makassar)

Kurangnya minat masyarakat dalam melakukan aktifitas fisik serta kurang nya antusias masyarakat untuk berolahraga.

D. METODE PEMBAHARUAN

Sebelum adanya inovasi ini, masyarakat pada kelurahan bontomakkio cenderung malas beraktifitas secara fisik melalui olahraga, kurangnya

antusias masyarakat untuk berolahraga. Setelah adanya inovasi SERBU MAKI, masyarakat lebih aktif melakukan olahraga dan sangat tampak perubahan dengan terlihat lebih seringnya masyarakat berolahraga secara berkelompok, setelah adanya SERBU MAKI, masyarakat juga lebih mandiri yang dapat dilihat dengan dibentuknya Klub Jantung Sehat dan telah dikukuhkan oleh Yayasan Jantung Sehat Indonesia Cabang Sulawesi Selatan sehingga semakin memicu antusiasme masyarakat dalam melakukan aktifitas fisik/olahraga, melalui inovasi ini juga, dengan melibatkan petugas PTM (penyakit tidak menular) puskesmas kassi kassi, diadakan pendeteksian dini penyakit hipertensi dan diabetes yang mana penyakit ini salah satu penyebabnya adalah malasnya beraktifitas fisik.

E. KEUNGGULAN/KEBAHARUAN

1. Keunggulan dari inovasi ini adalah karena melibatkan masyarakat dalam tim kerja inovasi, sehingga masyarakat sendiri yang menjadi penggerak utama dalam membudayakan aktifitas fisik, mengajak masyarakat untuk giat melakukan aktifitas fisik, jadi tercipta kemandirian masyarakat dalam memunculkan antusiasme dalam melakukan aktifitas fisik maupun Latihan fisik/olahraga.
2. Keunggulan dari inovasi ini juga karena melibatkan tim PTM (Penyakit tidak menular) puskesmas kassi kassi yang akan memberikan kontribusi pada pendeteksian dini penyakit tidak menular yang bisa muncul akibat kurangnya aktifitas fisik seperti Hipertensi dan Diabetes mellitus.

CARA PELAKSANAAN

1. Kegiatan inovasi ini dimulai dengan pembentukan kader Kesehatan olahraga yang nanti akan jadi pionir Kesehatan olahraga di masyarakat
2. Setelah kader terbentuk, kemudian kader diberikan bekal ilmu terkait Kesehatan olahraga sebagai modal dalam pelaksanaan kegiatan
3. Kader lalu membentuk grup whatsapp klub serbu maki, dimana dalam grup ini terlibat masyarakat sebagai pelaksana ataupun penerima manfaat dari inovasi serbu maki
4. Kader mengajak masyarakat untuk melakukan olahraga secara rutin baik melalui online maupun secara langsung offline
5. Kader/ masyarakat Menentukan jadwal melakukan olahraga secara Bersama
6. Membentuk klub jantung sehat yang di kukuhkan oleh Yayasan jantung sehat Indonesia cabang sulawasei selatan
7. Masyarakat dan kader melakukan olahraga secara rutin 2-3 kali dalam sepekan yang juga dipandu oleh pihak puskesmas
8. Secara berkala dilakukan pemeriksaan gula darah untuk mendeteksi adanya penyakit tidak menular yaitu diabetes mellitus, dilakukan oleh petugas PTM (Penyakit Tidak Menular) puskesmas Kassi Kassi
9. Kegiatan edukasi juga dilakukan secara berkelanjutan setiap sekali sepekan pada saat melakukan olahraga Bersama yang dipandu oleh pihak puskesmas
10. Hasil dari screening/pemeriksaan gula darah ini akan di informasikan hasilnya kepada masyarakat penerima manfaat inovasi sebagai bentuk tindak lanjut pemantauan hasil/dampak inovasi.
11. Jika ada masyarakat yang hasil pemeriksaan Gula darahnya tinggi maka akan dilakukan intervensi lebih lanjut oleh petugas Kesehatan.