



Increased Movement Of Healthy Living People (Germas) Through Physical Activity in Biih Village, Karang Intan District

Rr. Sri N Masdiputri

DIII Kebidanan, FKIK, UM Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Bardiat Ulfah

DIII Kebidanan, FKIK, UM Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Bening Prawita Sari

DIII Kebidanan, FKIK, UM Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: roro.umbjm@gmail.com

Keywords:

*Aktifitas Fisik,
Germas, olahraga*

ABSTRACT

Indonesia still faces nutritional problems that have a serious impact on the quality of human resources (HR). Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2013 that pregnant women's anemia is still 37.1%, babies with low birth weight 10.2%, toddlers with underweight 19.6%, and toddlers are overweight 11.8%. berbahasa inggris terdiri dari 150 kata dengan hanya 1 paragraf. It is not easy to instill a healthy lifestyle in the community where from the results of a survey of students who carry out community midwifery practices obtained data that most families in the village of Biih Karang Intan District do not know clearly how healthy behaviors where the community does not have a habit of doing light activities or sports, habits to monitor health regularly. Method: The method of implementing community service activities includes socialization to the Head of the village PKK team and kader for the implementation of community service activities regarding physical activity as a healthy community movement, namely gymnastics together. Results: The implementation of community service takes place in accordance with the planning that has been made. Gymnastics is carried out according to health standards. In the implementation went smoothly and the participants who attended were enthusiastic to follow gymnastics.

PENDAHULUAN

Untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik, pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Kesehatan RI secara khusus telah mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka Germas adalah: peningkatan aktivitas fisik, peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi hidup sehat. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian.

Untuk tahun 2017, fokus Germas adalah melakukan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah serta memeriksa kesehatan secara berkala. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu : melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan

Pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah dengan penyampaian penyuluhan melalui power point dan lefleaf terlebih dahulu untuk mensosialisasikan pentingnya aktifitas fisik dalam meningkatkan kesehatan kemudian melakukan senam bersama. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu tim berkoordinasi dengan ibu kepala desa dan RT desa Biih kecamatan Karang intan. Setelah terbentuk kesepakatan waktu dan tempat, kemudian dilaksanakan kegiatan dengan penyampaian Isi materi meliputi dan senam bersama peserta yang hadir

Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai Desa Biih.

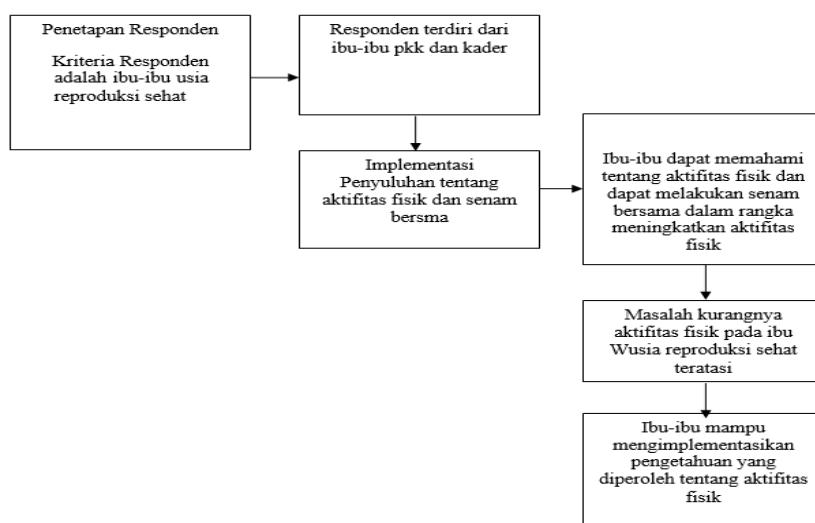
Waktu Dan Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1 Waktu Dan Pelaksanaan Kegiatan

No.	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	PIC
1	2 Maret 2020	Koordinasi dengan kepala desa	Anggota
2	7 Maret 2020	Pemberian Materi Pentingnya aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari	Tim
4	14 Maret 2020	Evaluasi Hasil Pengabdian Masyarakat	Tim
5	29 Maret 2020	Penyusunan Laporan	Tim

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah tercapainya pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktifitas fisik, Ibu-ibu mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh tentang aktifitas fisik, dengan gambaran alur sebagai berikut:



Pelaksanaan pengabdian masyarakat diharapkan berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah di buat. Materi di buat menyesuaikan dengan target sasaran yakni ibu-ibu PKK dan

kader yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan pastinya sebagai pengatur kegiatan dalam keluarga. Persiapan tempat dan waktu diharapkan peserta yang hadir datang tepat waktu, cuaca yang mendukung dan tidak ada pemadaman listrik

KESIMPULAN

Ibu-ibu dapat memahami tentang aktifitas fisik dan dapat melakukan senam bersama dalam rangka meningkatkan aktifitas fisik, Masalah kurangnya aktifitas fisik pada ibu usia reproduksi sehat teratasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Prof. DR. H. Ahmad Khairuddin, M.Ag, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
2. Solikin, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.MB, selaku dekan FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
3. Zaiyidah Fathony, M.Keb Selaku Ketua Prodi D.3 Kebidanan

Seluruh pihak yang telah membantu penyusunan usulan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

REFERENSI

Indonesia. (2013) Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Departemen Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia.

Dinas Infodatin. (2015). Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
ISSN : 2442-7659

Kemenkes. (2016). GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat. Diakses 3 April 2019 website:
[Kementerian Kesehatan Republik Indonesia \(kemkes.go.id\)](http://www.kemkes.go.id)