

Peran Kader Sebagai Agen Informasi pada Edukasi WargaWeeke Budhyanti¹, Lisnaini², Citra Puspa Juwita³, Yolanda Firmawaty⁴^{1,2,3,4}Program Studi Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, IndonesiaE-mail: weekeb@uki.ac.id, lisnaini@uki.ac.id, citra.simatupang@uki.ac.id,
yolanda.firmawaty@uki.ac.id**Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kader sebagai agen informasi kesehatan bagi masyarakat di wilayah binaannya di Kelurahan Kebon Pala, Jakarta Timur. Metode pendekatan yang dilakukan adalah dengan memfasilitasi kader dengan buklet, teknik mengajarkan isi buklet dan mengevaluasi hasil komunikasi kader bersama masyarakat binaannya. Setelah dilakukan kegiatan ini, kader telah mampu memberi edukasi terkait stimulasi tumbuh kembang anak dan edukasi kesehatan remaja puteri. Metode ini memungkinkan kader menjadi agen informasi kesehatan dan diharapkan menjadi penggerak kesehatan masyarakat.

Kata kunci: latihan, stimulasi, kader**Abstract**

This community service aims to improve the competence of cadres as agents of health-information in their service area in Kelurahan Kebon Pala, East Jakarta. The approach method used is to facilitate cadres with booklets, teaching technique based on booklets and evaluating the communication between cadres and their communities. On evaluation, we found that cadres were able to provide information about stimulation technique of children's growth and development and health education for girl adolescence. This method enables cadres to become agents of health information and is expected to be a leader of their community's health.

Keywords: exercise, stimulation, cadres**PENDAHULUAN**

Berdasarkan data pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) DKI Jakarta tahun 2018 menyatakan bahwa di Jakarta Timur insiden stunting banyak terjadi pada anak dengan kriteria pendek dan gizi kurang. Sayangnya, pada masa pandemi kegiatan posyandu dihentikan. Kurangnya aktivitas fisik anak karena dampak pembatasan kegiatan bermain di luar rumah, dapat berakibat terhadap faktor status gizi, termasuk kejadian stunting dan terjadinya penyimpangan atau keterlambatan tumbuh kembang anak (*Delayed Development*).

Masalah gizi pada remaja juga terjadi, di mana data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Remaja sebagai pelajar juga menghadapi tantangan selama pandemi, karena pembatasan aktivitas menuntut dilakukannya belajar di rumah. Beberapa penelitian menunjukkan angka yang cukup tinggi terkait insidensi dismenore pada remaja. Di Indonesia, ada penelitian yang melaporkan bahwa pada kalangan usia produktif terdapat sekitar 55% angka kejadian dismenore, sekitar 15% diantaranya mengeluhkan adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Penelitian lain menyebutkan bahwa di Indonesia yang mengalami dismenore primer

pada usia produktif diperkirakan sekitar 65%, di mana 59,2% di antaranya menyebabkan penurunan aktivitas, 5,6% di antaranya melakukan bolos sekolah atau kerja (Purnomo I, 2011). Dismenore dapat terjadi akibat kurang efektifnya regulasi hormonal. Selain dismenore, penggunaan smartphone atau laptop selama masa study from home secara berkesinambungan dapat terjadi dalam posisi tubuh yang kurang tepat seperti menekuk kedua lengan, menundukkan kepala dan membungkukkan bahu. Posisi yang tidak ergonomis dalam jangka waktu tertentu inilah yang dapat menimbulkan berbagai keluhan muskuloskeletal (Praktik et al., 2020). Menariknya, walaupun ada dalam program puskesmas terdapat layanan posyandu untuk remaja putri, namun pada kenyataan sehari-hari, layanan posyandu untuk remaja putri di Kebon Pala tidak terlaksana.

Latihan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, baik untuk meningkatkan kualitas penyerapan nutrisi, mencegah masalah postural, dan meningkatkan keseimbangan hormonal. Edukasi terkait latihan yang dapat dilakukan oleh anak dan remaja putri akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik warga. Karena masih dalam masa pandemi dan belum bisa melakukan kunjungan ke rumah-rumah maupun mengumpulkan warga, maka tim pengabdian kepada masyarakat mendapatkan masukan dari kader dasawisma, agar memberikan edukasi terkait upaya Latihan dan edukasi bagi anak dan remaja untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui kader, di mana kemudian kader akan mengunjungi warga yang menjadi wilayah binaan kader dasawisma. Untuk itu tujuan dari PKM ini adalah memberikan edukasi untuk memberdayakan kader dalam rangka meningkatkan status kesehatan anak dan remaja di RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh tim dosen Program Studi Fisioterapi FV UKI yang bermitra dengan Kelurahan Kebon Pala, Jakarta Timur dilakukan untuk meningkatkan kompetensi kader dalam mengedukasi warga terkait peningkatan status kesehatannya. Metode pendekatan yang diberikan adalah bertahap, dengan cara sebagai berikut:

1. Tim menyusun booklet, lalu booklet tersebut diserahkan kepada kader, bersama dengan teknik mendistribusikan, menyampaikan isi booklet, dan meminta evaluasi dari warga RT 09 RW 011 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur terkait hasil edukasi.
2. Kader yang telah mendapatkan pelatihan dari tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan pendidikan masyarakat dengan metode penyuluhan berbasis booklet panduan edukasi dan peralatan yang difasilitasi oleh tim. Kader dasawisma datang ke rumah warga, dengan tetap melakukan protokol kesehatan, dan hasilnya didiskusikan dengan tim secara berkelanjutan, hingga seluruh target responden tercapai dan memahami materi yang disampaikan.



Gambar 1. Tim Menyampaikan Materi Edukasi Kepada Kader

Karena target respondennya berbeda, maka edukasi kepada warga dilakukan dalam tiga tahapan berbeda, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Waktu Pelaksanaan Edukasi Warga

Tema Edukasi		Waktu Pelaksanaan	Kader Terlibat
1	Edukasi Stimulasi Tumbuh Kembang Anak	Oktober 2021	6
2	Edukasi Kesehatan Remaja	Mei 2022	6

- Setelah semua materi dianggap dipahami, kader datang kembali untuk melakukan pemantauan apakah target responden (orang tua dengan balita, anak, dan remaja) telah memahami materi dan mengimplementasikannya, serta meminta laporan dari warga terkait implementasi teknik latihan yang diberikan.
- Data yang diterima oleh kader dikirimkan kepada tim, untuk kemudian dibahas bersama. Analisis data dilakukan berbasis rapat tim bersama kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader RT 9 RW 11 Kelurahan Kebon Pala. Pemilihan dibantu oleh Kelurahan dan RW, berdasarkan hasil diskusi antara tim, pihak kelurahan, RW, dan kader yang terlibat. Terlepas dari rencana puskesmas untuk memberikan layanan kesehatan terpadu pada masyarakat, kader masih belum paham apa yang perlu disampaikan dan diawasi dalam masyarakat. Kapan menentukan seorang anak disebut kurus, disebut gemuk, disebut kurang aktif, dan bagaimana cara penanganan terhadap masalah gerak dan fungsi pada remaja. Mengetahui seseorang itu mempunyai berat badan normal, kurus, atau gemuk tidak dapat hanya dirasa-rasa saja, tetapi perlu dihitung dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (perlu diingat bahwa di Indonesia biasa menggunakan satuan tinggi dengan sentimeter (cm) untuk itu perlu dibagi seratus agar menjadi

satuan meter). Selain itu Postur merupakan gabungan atau kombinasi sendi-sendi tubuh pada suatu waktu. Secara umum, postur tubuh yang benar adalah posisi tubuh yang memberikan tekanan minimum bagi setiap sendi. Sedangkan postur tubuh yang salah adalah posisi tubuh yang meningkatkan tekanan pada sendi. Postur tubuh yang baik adalah apabila kedua telinga, kedua bahu dan panggul dalam posisi sejajar. Postur tubuh yang baik berarti melatih tubuh untuk berdiri, duduk dan berbaring dalam posisi yang membawa tekanan paling sedikit pada otot dan ligamen ketika beraktivitas.

Melalui penyampaian pengetahuan ini, kader dapat lebih banyak terlibat dan membantu memberikan edukasi dan layanan kesehatan pada masyarakat yang dibina. Selain kader, sasaran sekunder dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu dari anak, pengelola rumah tangga dan remaja. Berdasarkan laporan dari kader, orang tua melaporkan bahwa permainan ini digunakan oleh anak-anak di rumah, sebagai alternatif dari gadget sebagaimana yang biasa dilakukan oleh anak.



Gambar 2. Anak Melakukan Latihan Yang Diajarkan



Gambar 3. Remaja sedang melakukan aktivitas latihan yang disarankan

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat di RT 9 RW 11 Kelurahan Kebon Pala berhasil dilakukan di masa pandemi Covid-19 tanpa melakukan kerumunan. Penyuluhan bertahap melalui kader kami anggap berhasil, karena kader mampu menyampaikan materi dengan baik, dan dapat memantau perkembangan hasil edukasi dengan lebih efektif dibandingkan bila tim sendiri yang melakukan. Tim mengharapkan proses edukasi yang dilakukan kader dapat berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan, kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Lurah Kebon Pala Jakarta Timur
2. Ketua RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur
3. Ketua RT 9 RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur
4. Kader dan warga RT 9 RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur

Atas fasilitasi dan partisipasi yang baik sehingga kami dapat melakukan program ini dengan baik sebagai wujud Tridarma Perguruan Tinggi, dalam hal ini darma Pengabdian Kepada Masyarakat yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan pada warga di Kelurahan Kebon Pala, Jakarta Timur.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Balitbangkes Jakarta. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Napitupulu RM. (2017). Deteksi Dini Perkembangan Balita Di Rw 06 Kelurahan Cawang Tahun 2015 Jurnal Pro-Life Volume 4 Nomor 1, [Http://Ejournal.uki.ac.id/index.php/prolife/article/view/265/189](http://Ejournal.uki.ac.id/index.php/prolife/article/view/265/189)
- Budhyanti W, Anggiat L, Juwita CP. 2020. Pencegahan dan Penanganan Nyeri Leher dan Punggung Bawah dengan Peregangan Mandiri Pada Pegawai SMKN 10 Cawang. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi 4(1):79-89
- Budhyanti, Anggiat L, Juwita CP. 2019. Panduan Peregangan Mandiri untuk Pencegahan dan Penanganan Awal Nyeri Leher dan Punggung Bawah. Jakarta: UKI Press.
- Lisnaini, 2022. Effect of Plank Exercise on Diastasis Recti Abdominis Below Umbilicus in Postpartum Women. International Journal of Medical and Exercise Science. 8(1):1219-1227
- Lisnaini, Baequni, Toha M. 2021. Pengaruh Plank Exercise Terhadap Diastasis Rektus Abdominis Atas Umbilicus Pada Ibu Post-Partum. Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan 5(1):1-11
- Pratik P, Waqar MN, Kiran K (2020). Musculoskeletal check in smartphone overuse in COVID 19 Lockdown phase. International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences, 11(SPL1), pp.438-441.
- Purnomo I. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan penanganan keluhan nyeri haid (dysmenorhe) di SMPN 09 kelas VIII kota Pekalongan. Ilmu Kesehat Univ Pekalongan. 2011;11.