

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



UNIVERSITAS ANDALAS

GERAKAN MASYARAKAT SEHAT

Oleh :

Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M. Kes

Kamal Kasra, SKM, MQIH

Firdaus, Sc, Msc

Rika Marta, SKM

Ketua

Anggota

Anggota

Anggota

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

2019

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul PKM : Gerakan Masyarakat Sehat
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M.Kes
 - b. NIDN : 005036413
 - c. Jabatan/ Golongan : Pembina Tk. 1/IV.b/ Lektor
 - d. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Andalas
 - f. Bidang Keahlian : Administrasi Kebijakan Kesehatan
 - g. Alamat Rumah :Jl.Semarang A-25 Asratek Ulak Karang
 - h. Telp/ E-mail :081363358366/ srisiswati@yahoo.co.id
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 2orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Firdaus Sc, Msc/Gizi Masyarakat
 - c. Nama Anggota II/bidang keahlian: Kamal Kasra SKM, MQIH/ AKK
 - d. Jumlah mahasiswa yang terlibat :1 orang
4. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
 - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan): Bukit Gado-Gado, Kec Padang Selatan
 - b. Kabupaten/Kota : Padang
 - c. Propinsi : Sumatera Barat
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra 1 (Km) : 6,5 km
5. Luaran yang dihasilkan : Masyarakat Sehat
6. Jangka waktu Pelaksanaan : 7 Bulan
7. Biaya Total : Rp 7.500.000

Padang, April 2019

Menyetujui Dekan FKM



Defriman D. Afri, SKM, MKM, Ph.D
NIP. 198008052005011004

Ketua Pelaksana



Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M. Kes
NIP. 196403081992032011

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Gerakan Masyarakat Sehat Masyarakat
2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (Jam/minggu)
1	Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M. Kes	Ketua	Administrasi Kebijakan Kesehatan	Universitas Andalas	3 Jam
2	Firdaus, Sc, Msc	Anggota	Gizi Masyarakat	Universitas Andalas	3 Jam
3	Kamal Kasra, SKM, MQIH	Anggota	Administrasi Kebijakan Kesehatan	Universitas Andalas	3 Jam
4	Rika Marta	Anggota	Administrasi Kebijakan Kesehatan	Universitas Andalas	3 Jam

3. Objek (khalayak sasaran)
Pengabdian kepada Masyarakat : Masyarakat yang berolahraga di bukit gado-gado
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : Bulan Juni Tahun 2019
Berakhir : Bulan Juni Tahun 2019
5. Usulan Biaya : Rp. 7.000.000
6. Lokasi Pengabdian Masyarakat : Bukit Gado-Gado Kec. Padang Selatan
7. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:
Permasalahan yang ditemukan tidak dilakukannya pengecekan dan pengukuran kesehatan, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hidup sehat dan bagaimana mengatasi penyakit yang diderita. Menerapkan gaya hidup sehat melalui tujuh kegiatan, dimulai dengan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, periksa kesehatan rutin, membersihkan lingkungan serta menggunakan jamban sehat. Solusi yang ditawarkan adalah diadakannya konsultasi gratis kepada masyarakat dan memberdayakan masyarakat untuk dapat mengatasi penyakit yang diderita Dengan begitu masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya melalui konsultasi dan dapat mengetahui permasalahan kesehatan lainnya.
8. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:
Terlaksananya kegiatan konsultasi gratis kepada masyarakat sehingga meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. Meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan gerakan masyarakat sehat. Terciptanya masyarakat yang peduli dengan kesehatan dan lingkungan.

9. Rencana luaran yang ditargetkan:

Peningkatan gerakan masyarakat sehat, terlaksananya konsultasi kesehatan bagi masyarakat dan Publikasi Pada Media Masa (cetak/elektronik).

I. IDENTITAS

a. Identitas Ketua Pengusul

1. NIDN : 005036413
2. Nama Peneliti : Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M.Kes
3. Pangkat dan Jabatan : Pembina Tk. 1/IV.b atau Lektor
4. Email Pengusul : srisiswati@yahoo.co.id
5. Isian ID Sinta : Srisiswati
6. Isian h-Index : -
7. Anggota Peneliti : 1. Firdaus Sc, Msc
2. Kamal Kasra, SKM, MQIH
3. Rika Marta, SKM

b. Identitas Usulan

1. Rumpun Ilmu : Kesehatan Masyarakat
2. Bidang Fokus Penelitian : Bidang III
3. Tema Pengabdian : Pengembangan Model Kesehatan Olahraga
4. Topik Pengabdian : Pelayanan Kesehatan
5. Judul Pengabdian : Gerakan Masyarakat Sehat
6. Status Tingkat Kesiapterapan Teknologi (TKT) Penelitian dan Target
7. Tahun Usulan dan Lama Penelitian: 2019/ 7 Bulan
8. Biaya yang diusulkan : Rp. 7.000.000
9. SBK Penelitian :
10. Total Biaya Penelitian : Rp. 7.000.000

I. RINGKASAN

Bukit Gado-gado Kota Padang berlokasi di Jalan Baru Pantai Air Manis ini memberikan pemandangan laut tampak dua pulau yang ada di seberangnya. Tak hanya pemandangan saja, pengunjung bisa bersantai dan berolahraga disana. Seiring dengan usaha pemerintah Sumatera Barat untuk mengembangkan pariwisata Sumatera Barat, pemerintah kota Padang juga giat membangun dan mengembangkan lokasi wisata di daerahnya. Salah satunya adalah pemda membangun jalan dari Muara Padang menuju Pantai Air Manis melewati Bukit Gado gado. Banyak warga saat ini yang memanfaatkan jalan di sepanjang bukit ini untuk olah raga jogging di pagi hari. Sedangkan sore hari mereka tumpah ruah ke punggung bukit untuk menikmati sunset. Meskipun banyak masyarakat yang lari di pagi hari, namun tidak diikuti dengan pemantauan kesehatan yang dilakukan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka sebagai wujud bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat FKM Unand perlu melakukan upaya konsultasi kesehatan kepada masyarakat yang berolahraga disana. Layanan konsultasi bertujuan agar konsulti dengan kemampuannya dapat menangani kondisi dan atau permasalahan yang dialami pihak ketiga. Dalam hal ini pihak ketiga mempunyai hubungan yang cukup berarti dengan konsulti, sehingga permasalahan yang dialami oleh pihak ketiga itu setidaknya sebagian menjadi tanggung jawab konsulti. Pada dasarnya konsultasi kesehatan merupakan tahapan untuk memahami kemampuan dari tubuh untuk menerima berbagai asupan makanan sehingga mencapai kondisi yang sehat. Dalam hal ini konsultan harus memaparkan dengan jelas kondisi yang ada dari pihak yang menerima konsultasi. Layanan konsultasi bertujuan agar konsulti dengan kemampuannya dapat menangani kondisi dan atau permasalahan yang dialami masyarakat. Kemampuan yang ada yang disebutkan di atas dapat berupa pengetahuan, pemahaman, serta tata cara untuk bertindak menghadapi permasalahan yang ada pada kondisi tertentu. Solusi bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berolahraga di bukit gado-gado kota padang melalui penyediaan mobil konsultasi sehat kepada masyarakat yang berada di bukit gado-gado maupun masyarakat yang sedang berolahraga meliputi pengukuran tensi, gula darah, dan konsultasi gizi. Dengan begitu masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya melalui konsultasi dan dapat mengetahui permasalahan kesehatan lainnya. Target luaran pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memahami masalah kesehatan diri sendiri dan kemampuan masyarakat dalam menangani masalah kesehatannya.

II. PENDAHULUAN

Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan diantaranya masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi).

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuh-kembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (VicHealth, 2010: 1 dalam Yudik Prasetyo). Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Meningkatnya kesadaran olahraga belum mampu menyelamatkan masyarakat dari meningkatnya penyakit tidak menular. Stroke, hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes saat ini masih menjadi penyakit pembunuh teratas di Indonesia karena faktor gaya hidup lain yang berantakan seperti diet makanannya. Cek kesehatan menjadi

sesuatu yang penting namun sayang belum jadi prioritas orang-orang. Padahal dari cek itu risiko penyakit berbahaya seperti hipertensi, stroke, dan diabetes dapat diketahui dengan cepat dan dicegah sebelum gejala muncul.

Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mempertahankan kesehatan yang tak ternilai harganya dan diperlukan untuk mencegah timbulnya penyakit yang lebih lanjut. Mendeteksi penyakit yang mungkin timbul merupakan hal yang sangat penting, karena tidak semua penyakit mempunyai gejala yang jelas, terkadang kita baru mengetahui penyakit tersebut saat melakukan pemeriksaan kesehatan. mencakup serangkaian wawancara dan pemeriksaan kesehatan. Jenis-jenis dan lingkup pemeriksaan kesehatan dalam pemeriksaan kesehatan bervariasi, tergantung keperluan dan permintaannya. Pada umumnya pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk mendeteksi secara dini bila ada masalah kesehatan tersembunyi yang belum menunjukkan gejala, terutama penyakit-penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, penyakit liver dan diabetes mellitus. Selain mendeteksi dini penyakit, pemeriksaan kesehatan juga menentukan tingkat kebugaran dan kesehatan umum.

Bukit Gado-Gado sebuah lokasi tempat wisata yang dibuka oleh pemerintah kota Padang. Letaknya yang serangkai dengan Gunung Padang menyebabkan pengunjung mudah untuk menemukannya. Seiring dengan usaha pemerintah Sumatera Barat untuk mengembangkan pariwisata Sumatera Barat, pemerintah kota Padang juga giat membangun dan mengembangkan lokasi wisata di daerahnya. Salah satunya adalah pemda membangun jalan dari Muara Padang menuju Pantai Air Manis melewati Bukit Gado gado.

Banyak warga saat ini yang memanfaatkan jalan di sepanjang bukit ini untuk olah raga jogging di pagi hari. Sedangkan sore hari mereka tumpah ruah ke punggung bukit untuk menikmati sunset. Gunung Padang mempunyai trek berupa turunan dan tanjakan layaknya kontur perbukitan namun tidak terlalu terjal. Bukit Gado-gado banyak masyarakat yang lari di pagi hari, namun tidak dilakukannya pemeriksaan kesehatan. Banyak masyarakat di bukit gado-gado yang malas melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alasan biaya, merasa tubuhnya sehat atau karena malas ke dokter. Banyak yang terbiasa pergi berobat atau memeriksakan kesehatan setelah ada gejala penyakit yang muncul, padahal itu sudah terlambat. Permasalahan yang muncul di masyarakat Bukit Gado-gado adalah tidak adanya pemberdayaan masyarakat dalam mendukung gaya hidup sehat. Dikarenakan adanya beberapa kendala kurangnya ketersediaan air bersih, hal ini membuat sulitnya

membudayakan hidup bersih di kelurahan Bukit Gado-gado. Selain itu, sistem pengolahan sampah yang pada umumnya dibakar dan dibuang di TPS, jarang rumah yang memiliki tong/ tempat sampah membuatnya kurang sehat. Kegiatan keagamaan di kelurahan Bukit Gado-gado berjalan dengan baik. Berbanding terbalik dengan keamanannya, sejauh ini telah ditemukan beberapa kasus kriminalitas yang sebagian besar adalah penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.

III. SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan tersebut maka sebagai wujud bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berolahraga di bukit gado-gado kota padang melalui penyediaan mobil konsultasi sehat kepada masyarakat yang berada di bukit gado-gado maupun masyarakat yang sedang berolahraga meliputi pengukuran tensi, gula darah, dan konsultasi gizi. Dengan begitu masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya melalui konsultasi dan dapat mengetahui permasalahan kesehatan lainnya.

Rendahnya masyarakat hidup sehat dan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS. Rendahnya masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alasan biaya, merasa tubuhnya sehat atau karena masala ke dokter. Oleh karena itu, program Gerakan masyarakat sehat mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Untuk menyukseskan gerakana masyarakat sehat, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Karena itu, gerakan masyarakat menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat. Gerakan masyarakat sehat adalah 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. Pelaksanaan gerakan masyarakat sehat harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian. Gerakan masyarakat sehat diharapkan dapat membangkitkan rasa tanggung jawab bahwa sehat harus diawali dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

IV. METODE PELAKSANAAN

1. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang berada di bukit gado-gado gunung padang. Pelaksanaan pengabdian ini melibatkan beberapa pihak. Pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat adalah camat padang selatan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

1. Awal pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas antara lain:

a. Pengumpulan data dasar

Berupa data yang diperlukan dalam analisis situasi yaitu profil lokasi dan data penduduk

b. Studi kepustakaan

studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan pengabdian masyarakat ini. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari buku-buku yang sesuai kebutuhan kegiatan pengabdian masyarakat, browsing, dan memanfaatkan perpustakaan fakultas kesehatan masyarakat

c. Tinjauan Lokasi

Tim pengusul melakukan kunjungan ke lokasi kegiatan sebagai bagian dari tahap pelaksanaan sehingga tim pengusul dapat mengetahui kondisi lapangan yang akan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan Konsultasi Kesehatan

Pelaksanaan Konsultasi Kesehatan dilakukan dengan penyuluhan yang dilakukan selama satu hari. Diawali dengan pembukaan oleh MC, kata sambutan lalu penyuluhan, pemeriksaan tensi dan gula darah Target sasaran adalah masyarakat yang berolahraga di Bukit Gado-Gado Kota Padang.

3. Memberikan kenang-kenangan

Kenang-kenangan diberikan kepada lurah Bukit Gado-gado Kota Padang berupa sertifikat penghargaan.

Tugas masing-masing anggota pengurus:

1. Anggota 1
Melakukan konsultasi gizi kepada masyarakat di bukit gado-gado
2. Anggota 2
Melakukan promosi kesehatan kepada masyarakat di bukit gado-gado
3. Anggota 3
Pengumpulan data dasar, studi kepustakaan, tinjauan lokasi, pembuatan dan laporan.

V. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Adapun yang terlibat dalam pengabdian masyarakat adalah dosen, mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, dan Masyarakat yang berolahraga di bukit gado-gado kota Padang

No	Jenis Luaran		Indikator Pencapaian				
			TS **	TS+ 1	TS+ 2	TS+3	TS+ 4
1	Publikasi di jurnal ilmiah cetak atau elektronik	Internasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Nasional terakreditasi Ber-ISSN	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Nasional tidak terakreditasi/ tidak Ber-ISSN	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
2	Artikel ilmiah dimuat di prosiding cetak atau elektronik	Internasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Nasional	Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Lokal	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
3	Artikel di media masa cetak atau elektronik	Internasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Nasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Lokal	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
4	Dokumentasi Pelaksanaan	Video Kegiatan	Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
5	<i>(Keynote Speaker/Invited)</i> dalam temu ilmiah	Internasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Nasional	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
		Lokal	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

6	<i>Visiting Lecturer</i>	Internasional	Tidak Ada				
5	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Paten	Tidak Ada				
		Paten sederhana	Tidak Ada				
		Hak cipta	Tidak Ada				
		Merek dagang	Tidak Ada				
		Rahasia dagang	Tidak Ada				
		Desain produk industri	Tidak Ada				
		Indikasi geografis	Tidak Ada				
		Perlindungan varietas tanaman	Tidak Ada				
		Perlindungan topografi sirkuit terpadu	Tidak Ada				
6	Teknologi Tepat Guna		Tidak Ada				
7	Model/Purwarupa/Desain/Karya seni/Rekayasa Sosial		Tidak Ada				
8	Buku Ajar (ISBN)		Tidak Ada				
9	Bahan Ajar		Ada	Ada	Ada	Ada	Ada
10	Mitra Non Produktif Ekonomi	Pengetahuannya Meningkat	Ada	Ada	Ada	Ada	Ada
		Keterampilannya Meningkat	Tidak Ada				
		Kesehatannya Meningkat	Ada	Ada	Ada	Ada	Ada
		Pendapatannya Menigkat	Tidak Ada				
		Pelayanannya Meningkat	Tidak Ada				
11	Mitra Produktif Ekonomi/Perguruan Tinggi	Pengetahuannya meningkat	Tidak Ada				
		Keterampilannya Meningkat	Tidak Ada				
		Kualitas Produknya meningkat	Tidak Ada				
		Jumlah produknya meningkat	Tidak Ada				
		Jenis Produknya meningkat	Tidak Ada				
		Kapasitas produksi meningkat	Tidak Ada				
		Berhasil melakukan ekspor	Tidak Ada				
		Berhasil melakukan pemasaran antar pulau	Tidak Ada				

		Jumlah aset meningkat	Tidak Ada				
		Jumlah omset meningkat	Tidak Ada				
		Jumlah tenaga kerja meningkat	Tidak Ada				
		Kemampuan menanajemennya meningkat	Tidak Ada				
		Keuntungannya meningkat	Tidak Ada				
		Income generating PT meningkat	Tidak Ada				
		Produk tersertifikasi	Tidak Ada				
		Produk terstandarisasi	Tidak Ada				
		Unit usaha berbadan hukum	Tidak Ada				
		Jumlah wirausaha baru mandiri	Tidak Ada				
12	Angka partisipasi dosen		Ada	Ada	Ada	Ada	Ada

VI. ANGGARAN

VI.1 Anggaran Biaya

1. Honorarium

Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Honor
Honor Dokter	500.000	3 jam	1 minggu	500.000
Honor Apoteker	500.000	3 jam	1 minggu	500.000
Honor Ahli Gizi	500.000	3 jam	1 minggu	500.000
Honor Dokter	500.00	3 jam	1 minggu	500.000
Subtotal				Rp. 2.000.000

2. Pembelian Habis Pakai

Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan	Harga Peralatan Penunjang (RP)
Bahan Habis Pakai	1	1	1.000.000	1.000.000
ATK	1 Paket	1	300.000	300.000
Spanduk	1	1	1.000.000	750.000
Laporan	disesuaikan	disesuaikan	600.000	600.000
Subtotal				Rp. 2.650.000

3. Perjalanan

Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya
Transport Peneliti 1	1	1 org/hari	100.000	100.000
Transport Peneliti 2	1	1 org/hari	100.000	100.000
Transport Peneliti 3	1	1 org/hari	100.000	100.000
Transport Peneliti	1	1 org/hari	100.000	100.000
Subtotal				Rp. 400.000

4. Sewa

Material	Justifikasi sewa	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya
Penyediaan Mobil Kesehatan	1	1 Mobil	500.000	500.000
Penyediaan Alat Pengukuran Tensi	1	1 Alat	150.000	150.000
Penyediaan Alat Pengukuran Gula darah	1	1 Alat	150.000	150.000
Subtotal				Rp. 800.000

5. Biaya Lain

Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya
Konsumsi	70	70 box	5.000	350.000
Humas dan Dokumentasi	1	Paket 1	1.000.000	800.000
Subtotal				Rp. 1.150.000
Total Anggaran yang diperlukan seluruhnya				Rp. 7.000.000

VII. JADWAL**VII.1 Jadwal Kegiatan**

No	Kegiatan	Lokasi	Pelaksana	Waktu
1.	Pertemuan tim pengabdian masyarakat	FKM Unand	Tim	Maret 2019
2.	Persiapan logistic	FKM Unand	Tim	April 2019
3.	Pengumpulan data dasar	Bukit Gado-Gado	Tim	April 2019
4.	Pengumpulan data dan izin	FKM Unand	Tim	April 2019
5	Penyuluhan dan konsultasi	Bukit Gado-Gado	Tim	Juni 2019

VIII. DAFTAR PUSTAKA

1. Prasetyo, Yudik. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional.
2. Sabarudin, Yunis Bangun. 2016. Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia.
3. Laporan KKN Tematik Nagari Mandiri Pangan Universitas Andalas 2017 Kelurahan Bukit Gado - Gado, Kecamatan Padang Selatan, Kota Padang.
4. <https://sumbar.travel/sensasi-baru-rekreasi-sambil-olahraga-di-pedestrian-pantai-padang/> diakses tanggal 12 Januari 2019. Jam 14.50 Wib
5. <https://www.kompasiana.com/ftanjung/59fa17555169957bf02a89b2/lari-marathon-di-padang-cobalah-rute-ini-dan-nikmati-alamnya?page=all> diakses tanggal 13 Januari 2019. Jam 16.45 Wib

IX. PERSETUJUAN ATAU PERNYATAAN MITRA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Nip :

Jabatan Fungsional :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama sebagai mitra kegiatan pada program pengabdian masyarakat yang berjudul :

“Gerakan Masyarakat Sehat”

Yang diusulkan oleh:

Ketua : Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M.Kes

Anggota : Firdaus Sc, Msc

: Kamal Kasra, SKM, MQIH

: Rika Marta, SKM

Guna memberikan konsultasi kesehatan gratis sebagai wujud pengabdian masyarakat. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur paksaan dalam pembuatannya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, April 2019

X. GAMBARAN IPTEK

Gambaran Iptek yang ditransfer kepada mitra berupa penyediaan layanan konseling kepada masyarakat. Peningkatan partisipasi masyarakat untuk pemeriksaan kesehatan dan peningkatan gaya hidup sehat. Masyarakat diberikan layanan konsultasi, agar dapat mengetahui masalah kesehatan yang diderita. Memandirikan masyarakat dalam mendukung gerakan masyarakat sehat.

XI. PETA LOKASI

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Seberang Palinggam
2. Sebelah Timur berbatasan dengan Kampung Pondok, Kelurahan Batang Arau dan Jembatan Siti Nurbaya
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Padang Barat
4. Sebelah Barat berbatasan dengan Pantai Air Manis

Batas Wilayah

Batas	Nagari/kelurahan	Kecamatan
Sebelah utara	Kelurahan Seberang Palinggam	Padang Selatan
Sebelah selatan	Padang Barat	Padang Barat
Sebelah timur	Batang Arau	Padang Selatan
Sebelah barat	Pantai Air Manis	Pantai Air Manis



XII. HASIL

No	Nama	Alamat	Umur	IMT	Tekanan Darah	Gula Darah	Penyakit Terkini
1	Eka		56	23,4	140/90	96	
2	Zulkhanali	Parak Karakah	57	24,2	120/80	88	
3	Aftison	Parak Karakah	56	27,3	120/80	98	
4	Murdiani	Parak Karakah	49	23,7	100/80	77	
5	Nini	Kel. Padang Paisir	51	25,5	100/70	93	
6	Asbon	Parak Karakah	54	27,6	140/90	89	Jantung, Hipertensi, Kolesterol
7	Edvin	Kel. Padang Paisir	55	29,1	140/90	113	Hipertensi +
8	Suzy	Kel. Padang Basi	44	22,8	100/70	102	Kolesterol Tinggi
9	Ju	Raden Saleh	44	22,4	100/70	89	
10	Rudi	Pondok	44	27	150/90	82	Hipertensi +
11	Budinian	Sawah	55	25,7	100/60	97	
12	Hasan	Belanti Barat	67	25,8	120/70	223	
13	Zairul	Sawah	68	18,6	140/80	79	
14	Nur Zairil	Bandar Purus	49	24,8	120/80	102	
15	Guswanti	Parak Laweh	54	26	100/70	82	
16	H. Muhermn	Kel. Palinggang	57	30,9	120/80	79	
17	Bahtra	Marapalam	60	27,3	128/78	74	Bekas Stroek
18	Hendra	Tunggul Hitam	44	19	100/60	88	
19	H. Zamrul	Belanti Barat	56	22	120/80	78	
20	Rinto	Alai Parak Kopi	52	28	130/80	97	Merokok
21	Amar Sita	Tunggul Hitam	53	26	100/60	89	
22	Arlin Teguh	Asratek jln Banjar Wasin	39	21	100/70	95	
23	Hendri Agung	Pondok Indah	46	26	120/80	105	
24	Jufri	Alai Parak Kopi	48	19	120/80	81	
25	Hidayati	Piyai Tengah	42	21	100/60	82	
26	Ali Yusman	Piyai Tengah	34	24	100/70	96	
27	Afrianto	Mata Air	51	23	120/80	259	Riwayat DM Cndereng PM
28	Zulfi	Tabing	58	23	120/80	82	
29	Kasman	Sungai Sapih	56	22	120/80	99	Riwayat Kolesterol
30	Edi Yatman	Marapalam	57	22	120/80	69	Perokok Berat
31	Yusnialinda	Marapalam	51	29	130/80	78	
32	Burhan	Bandar Buat	54	25	120/80	88	Perokok Berat
33	Ilham	Bandar Buat	23	19	100/60	75	
34	Nanda		26	20	100/60	75	
35	Dika		24	27	120/80	86	
36	Zainuddin	Bandar Buat	20	24	110/70	80	
37	Ade		23	26	110/70	85	Merokok
38	Syafrizal	Parak Laweh	60	25	140/90	97	
39	Erisman	Andalas	56	27	130/80	98	Merokok
40	Albadri	Tunggul Hitam	47	26	100/70	64	
41	Yen	Parak Laweh	50	20	120/80	99	
42	Indrawati	Siteba	50	26	120/80	78	
43	Edwar Imusmar	Siteba	58	25	120/70	116	
44	Valentinus Gunawar	Lubeg	52	27	120/80	87	
45	Lina	Lubeg	50	30	120/70	80	
46	Batara Eka	Air Tawar	50	25	100/60	82	Merokok
47	Muslim	Ujung Gurun	71	14	100/70	74	
48	Yanti	Lolong	62	21	100/70	138	Kolesterol
49	Afril	Lolong	60	26	130/80	95	Riwayat Kolesterol
50	Riki A.	Lolong	39	24	120/70	104	
51	Puan	Lolong	19	20	100/60	86	
52	Sri Mulyani	Andalas	39	28	100/60	109	Berat Badan
53	Yusri Melti	Andalas	46	30	120/80	89	
54	Efrison	Bukit Gado-gado	49	20	110/80	80	merokok 4 bungkus/hari
55	Maizwar	Andalas	58		120/80		

XIII. PEMBAHASAN

XIII.1 Hasil Pelaksanaan

Bukit Gado-Gado merupakan satu kelurahan di Padang Selatan. Bukit gado-gado sebuah lokasi tempat wisata yang baru dibuka oleh pemerintah kota Padang. Letaknya yang serangkai dengan Gunung Padang menyebabkan pengunjung mudah untuk menemukannya. Dibangunnya jalan dari Muara Padang menuju Pantai Air Manis melewati Bukit Gado-Gado. Dengan dibangunnya jalan dipinggir bukit gado-gado ini, keindahan panorama dari bukit ini bisa dinikmati banyak orang salah satunya, banyaknya masyarakat yang lari pagi dan disore hari masyarakat dapat menikmati sunset. Banyak masyarakat yang memanfaatkan jalan yang berada disepanjang bukit gado-gado untuk lari pagi namun sangat jarang masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatannya. Masyarakat yang lari pagi sangat bervariasi, tidak hanya masyarakat yang berada di sekitaran bukit gado-gado saja, tapi masyarakat diluar dari bukit gado-gado seperti parak karakah, padang pasir, raden saleh, belanti, sawahan, tunggul hitam, tarandam, piati dan masih banyak lagi. Kehadiran mahasiswa untuk dapat bersosialisasi bersama masyarakat dan menghadapi masyarakat merupakan tambahan pengetahuan bagaimana bersosialisasi dengan masyarakat. Keterlibatan staf puskesmas pemancung sangat membantu, mulai meminta izin kepada camat padang selatan, mencari tempat untuk dilaksanakannya pemeriksaan kesehatan, menyediakan alat-alat yang dibutuhkan untuk kegiatan pemeriksaan kesehatan serta ikut dalam pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini mulai dari pemeriksaan tensi, pengecekan gula darah, kolesterol, tekanan darah, pengukuran lingkaran pinggang, berat badan, dan IMT serta konseling. Pemberian konseling diberikan oleh Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M.Kes dengan menjabarkan terkait dengan penyakit yang diderita oleh masyarakat yang datang untuk melaksanakan pemeriksaan. Pemateri kedua diberikan oleh Firdaus, Sc, Msc dengan menjelaskan konseling gizi kepada masyarakat yang datang serta dilakukannya pengukuran lingkaran pinggang dan berat badan.

Masyarakat yang datang rata-rata berumur ≥ 30 tahun. IMT masyarakat yang datang sebagian besar berada pada kategori kelebihan berat badan yaitu 25-29,9. Tekanan darah masyarakat yang datang sebagian besar berada pada kategori normal

yaitu 120/80 mmHg. Hanya 10 dari 55 responden yang berada dalam riwayat penyakit hipertensi. Untuk gula darah hanya 1 dari 55 responden yang berada pada kategori tinggi yaitu 259 mm/dl dengan riwayat penyakit DM. Acara diakhiri dengan makan bersama dengan staf puskesmas.

XIII.2 Kesimpulan

Dari pengabdian masyarakat ini dapat diambil kesimpulan masyarakat harus dilakukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mengetahui dengan jelas penyakit yang diderita dan permasalahan kesehatan yang dialami. Bagi banyak orang pemeriksaan kesehatan dikategorikan tidak perlu. Ada yang merasa pemeriksaan kesehatan tidak perlu, ada yang hanya melakukan pemeriksaan ketika mereka hanya mengalami masalah dan ingin mencari diagnosis atau pengobatan khusus. Sementara orang lain melakukan pemeriksaan secara teratur untuk menindaklanjuti masalah kronis atau penyakit kronis tertentu.

XIII.3 Saran

Dari pengabdian masyarakat ini diharapkan di tahun-tahun mendatang dilaksanakan disemua kelurahan, sehingga masyarakat dapat memahami dengan baik masalah kesehatan yang dialami. Demikian laporan pengabdian ini dibuat, dipedomani dan ditindaklanjuti oleh tenaga kesehatan dan masyarakat. Mudah-mudahan kita dapat mewujudkan masyarakat yang sehat dan kuat serta tahu akan permasalahan kesehatan yang dialami.

Pengabdian Masyarakat FKM

Dra. Sri Siswati, Apt, SH, M.Kes

Lampiran

1. FOTO BERSAMA DENGAN PETUGAS KESEHATAN DARI PUSKESMAS PEMANCUNGAN



2. PERSIAPAN TEMPAT PELAKSANAAN PELAYANAN KESEHATAN



3. MELAKUKAN PELAYANAN KESEHATAN KEPADA WARGA YANG SEDANG BEROLAHRAGA DI SEPANJANG JALUR BUKIK GADO-GADO PANTAI AIR MANIS PADANG.





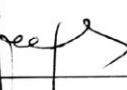
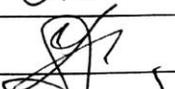
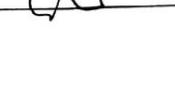


4. FOTO BERSAMA DENGAN LURAH SETEMPAT

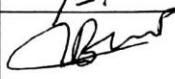
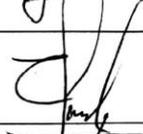
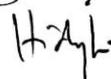


Absen Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Bukit Gado-Gado

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DALAM RANGKA GERAKAN MASYARAKAT SEHAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNAND
DI BUKIT GADO-GADO
TAHUN 2019

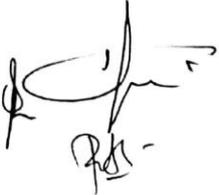
NO	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	EFA	PUNJA	
2.	ZULKHAIRI -D	Swasta	
3.	AFTISON	-	
4.	Aisya	PDAM	
5.	Murdiani	PNIS	
6.	Edwin	PUPR	
7.	Nini	Swasta	
8.	Suzy	Swasta	
9.	Ju.	Swasta	
10.	Ran	Swasta	
11.	H. Harun / Harun	Swasta	
12.	Budiman	Disperindag	
13.	Zainal CA	Swasta	
14.	Nurhanik	Swasta	
15.	Suswanti	ANS	

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DALAM RANGKA GERAKAN MASYARAKAT SEHAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNAND
DI BUKIT GADO-GADO
TAHUN 2019

NO	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
16.	H. Muharman	Pensiunan	
17.	Bahtera		
18	Hendra	Swasta	
19	H. Zamrud	Swasta	
20	Rinto	Swasta	
21	Amal sifa	Swasta	
22	Aolen Teguh A	Swasta	
23	HENDRI AGUNG	ASN	
24	JUFRi	-	
25.	Hidayati		
26.	Aliyosman		
27	Muhammad Syah		
28	Amiyanto		
29	ZUFRi	Swasta	
30	Kasnan	PNS	

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DALAM RANGKA GERAKAN MASYARAKAT SEHAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNAND
DI BUKIT GADO-GADO
TAHUN 2019

NO	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
31.	Edi Yulman.	POCARI	
32.	YUSMALINDA	RT.	
33.	BUKHAR	BUDJATA	
34.	ILHAM	MAHASISWA	
35.	Zainuddin	MAHASISWA	
36.	Ade	Mahasiswa	
37.	nanda	mahasiswa	
38.	Dika	mahasiswa	
39.	Syafriza.	Pewasta.	
40.	Yen	RT.	
41.	Erissman		
42.	ALBADRI	Swasta	
43.	INDRAWATI	Swasti	
44.	H. EDWAR IMUSMAN	'	
45.	Valentius Amma	Swasta	
46.	LINA	---	

Nama	Tanpa Tanggal
47. BATARA EKA	
48. MUSLIM MUIS.	
49. RY. Y. MUI.	
50. AULI	
51. RIKI. A	
52. Puan Tasha	
53. SRI MULYANI	9. ti
54. YUSRI MELTI	
55. Efatson	
56.	
57	
58	
59.	