

Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan Melalui Video untuk Mengatasi Faktor Risiko TBC di Kelurahan Pekunden Kecamatan Semarang Tengah

Haikal*¹, Eunike Dhianya Nugroho²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia

*e-mail: haikalfaqih@dsn.dinus.ac.id¹

Abstrak

Pengabdian masyarakat di Kelurahan Pekunden, Kecamatan Semarang Tengah dilaksanakan oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro pada tahun 2022. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi faktor risiko tuberkulosis (TBC) dengan melibatkan warga setempat. Pemilihan Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan sebagai kegiatan pengabdian didasarkan pada kesepakatan musyawarah masyarakat desa. Potensi yang ada di wilayah tersebut, seperti kelompok Bina Keluarga (Remaja, Lansia, dan Balita), Posyandu, dan Posbindu, juga menjadi pertimbangan penting. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengajak mereka untuk berpartisipasi dalam senam pagi bersama. Senam Sekuman dilaksanakan di aula Kelurahan Pekunden. Acara ini dihadiri oleh masyarakat, stakeholder, dan staf Kelurahan Pekunden yang berperan aktif. Promosi kesehatan juga dilakukan melalui video yang menarik secara visual, tetapi tetap menyampaikan materi yang berkualitas agar mudah dipahami oleh masyarakat. Respon masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif. Masyarakat di Kelurahan Pekunden memberikan apresiasi atas program intervensi ini, terutama melalui partisipasi dalam Senam Sekuman dan peningkatan pengetahuan setelah menyaksikan video promosi kesehatan. Melalui kombinasi Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan melalui video, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuannya dalam mengatasi faktor risiko TBC di Kelurahan Pekunden. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat serta memberikan informasi kesehatan yang relevan.

Kata kunci: Kelurahan Pekunden, Promosi Kesehatan, Senam Sekuman, Warga

Abstract

Community service in Pekunden Village, Central Semarang District, will be completed by the Public Health Study Program at Dian Nuswantoro University in 2022. This activity addresses tuberculosis (TB) risk factors by involving residents. The selection of Sekuman Gymnastics and Health Promotion as community service activities is based on the agreement of the village community deliberations. The potential in the area, such as the Family Development group (Youth, Elderly, and Toddler), Posyandu, and Posbindu, is also an important consideration. The main objective of this activity is to increase community knowledge and invite them to participate in morning exercises together. Sekuman gymnastics is carried out in the Pekunden Village Hall. This event was attended by the community, stakeholders, and Pekunden Village staff, who played an active role. Health promotion is also done through visually appealing videos but still conveys quality material so the public quickly understands it. The community response to this activity was very positive. The community in the Pekunden Sub-District appreciates this intervention program, primarily through participation in Sekuman Gymnastics and increased knowledge after watching a health promotion video. Through a combination of Sekuman Gymnastics and Health Promotion via video, this community service activity achieved its goal of overcoming TB risk factors in Pekunden Village. This approach has proven effective in increasing public awareness and participation and providing relevant health information.

Keywords: Citizens, Health Promotion, Pekunden Village, Sekuman Dances

1. PENDAHULUAN

Tuberkulosis (TB) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Mycobacterium Tuberculosis* yang jumlah penderitanya masih cukup tinggi. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020, Indonesia merupakan negara ke 2 dengan jumlah penderita TB tertinggi setelah India dan Sebelum China (Organization, 2021). Pada tahun 2019, angka Case Detection Rate (CDR) di Indonesia sebesar 64,5% dan angka Case Notification Rate (CNR) di Indonesia sebesar 203 per 100.000 penduduk (Indonesia, 2019). Tahun 2019, Provinsi Jawa Tengah

berada di posisi ketiga dengan jumlah kasus TB yang cukup tinggi, namun untuk CDR berada di posisi ke 6 tingkat provinsi se-Indonesia dengan jumlah 65,8% dan CNR dengan jumlah 157 per 100.000 penduduk yang berada di posisi ke 25 tingkat provinsi se-Indonesia (3). Kelurahan Pekunden, yang terletak di Kecamatan Semarang Tengah, juga menghadapi tantangan dalam mengendalikan penyebaran TB. Data menunjukkan bahwa Kota Semarang berada di posisi 25 di tingkat kabupaten/kota dengan angka Case Notification Rate (CNR) TB yang tinggi, yaitu 153 per 100.000 penduduk (Tengah, 2019). Faktor perilaku seperti kebiasaan merokok telah terbukti menjadi faktor risiko penyakit Tuberkulosis (Achmadi, 2009), sedangkan aktifitas fisik seperti olahraga merupakan upaya efektif untuk mencegah penularan Tuberkulosis (Tsai et al., 2016). Namun, meskipun telah dilakukan upaya untuk mengendalikan dan mencegah penyebaran TB, beban penyakit ini masih tinggi di Indonesia, terutama di Provinsi Jawa Tengah dan Kota Semarang. Hal ini menuntut strategi intervensi dan keterlibatan masyarakat yang ditujukan secara khusus untuk mengatasi tantangan yang ada dan meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian TB. Menanggapi kebutuhan mendesak ini, kegiatan ini berfokus pada promosi perilaku sehat dan peningkatan kesadaran tentang pencegahan TB. Melalui penerapan pendekatan inovatif, seperti "Senam Sekuman" (program senam bersama masyarakat) dan video promosi kesehatan. Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan melalui Video menjadi langkah yang tepat untuk mengatasi faktor risiko dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang TB. Dengan menggabungkan kegiatan senam yang menyenangkan dan promosi kesehatan yang kreatif melalui video, kami berharap dapat mengubah perilaku dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat di Kelurahan Pekunden.

Kegiatan pengabdian masyarakat 2022 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro, memiliki kegiatan 'Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan melalui Video untuk mengatasi Faktor Risiko TBC di Kelurahan Pekunden Kecamatan Semarang Tengah' dengan sasaran warga Kelurahan Pekunden. Senam Sekuman yang dilakukan yaitu Senam SKJ (Senam Kebugaran Jasmani) karena memiliki manfaat yang luar biasa untuk kesehatan tubuh selain itu juga mencakup kesehatan mental dan hubungan sosial seseorang. Senam SKJ juga sudah mencakup semua tahap senam yaitu pemanasan, inti dan pendinginan atau relaksasi. Tidak hanya melakukan Senam SKJ tetapi juga Senam Maumere, merupakan senam irama asli dari Nusa Tenggara Timur (NTT). Senam Maumere diringi oleh lagu daerah yang berjudul Gemu Fa Mire sehingga jenis senam irama yang dilakukan secara energik dalam ceria dan gembira. Senam ini tak hanya menyehatkan tubuh, namun juga sangat menyenangkan jiwa. Selain Senam Sekuman, pemutaran video edukasi juga dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan warga dan warga yang terlibat di dalam video tersebut menjadi daya tarik dari video yang digunakan serta penggunaan bahasa yang mudah untuk dipahami. Potensi yang dimiliki sasaran yaitu kelompok Bina Keluarga (Remaja, Lansia, dan Balita), Posyandu, dan Posbindu, yang dapat mendukung keberhasilan kegiatan. Kegiatan Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan melalui Video berdasarkan pertimbangan warga yang hadir pada Musyawarah Masyarakat Desa.

2. METODE

Senam SEKUMAN (Sehat Kuat Mandiri) bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani masyarakat Pekunden agar pernapasan lancar sehingga peredaran darah lancar. Sasaran dari kegiatan ini ialah semua masyarakat Pekunden dan dilaksanakan pada hari Jumat, 02 Desember 2022 di Halaman Aula Kelurahan Pekunden. Sedangkan, Promosi Kesehatan tentang penyakit TBC dan cara mengurangi kebiasaan merokok dengan media video bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit TBC. Sasaran dari kegiatan ini ialah Semua masyarakat yang ada di Kelurahan Pekunden dan dilaksanakan pada Jumat, 02 Desember 2022 di Aula Kelurahan Pekunden. Potensi yang dimiliki sasaran yaitu keberadaan kelompok Bina Keluarga (Remaja, Lansia, dan Balita), Posyandu, dan Posbindu, yang dapat mendukung keberhasilan.

Kegiatan yang dilakukan sebelum dilaksanakannya kegiatan tersebut berupa identifikasi masalah dengan melakukan penyebaran kuesioner, melakukan prioritas terhadap penyebab masalah serta intervensi yang layak untuk dilakukan dengan melakukan observasi dan diskusi bersama dengan stakeholder terkait, serta melakukan intervensi berupa Senam Sekuman dan pemuatan video edukasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi intervensi dilakukan berdasarkan Plan of Action (POA) yang disepakati bersama oleh warga dan pemangku kepentingan. Tujuan utama dari intervensi ini adalah meningkatkan pengetahuan penduduk Kelurahan Pekunden dan mendorong aktivitas fisik melalui kegiatan senam bersama. Implementasi dilakukan pada hari Jumat, 2 Desember 2022, di Aula Kelurahan Pekunden dengan dihadiri oleh masyarakat, pemangku kepentingan, dan staf yang turut berpartisipasi aktif.

Kegiatan intervensi meliputi Senam Pagi, Videografi. Tujuan dari kegiatan Senam Pagi adalah untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Kelurahan Pekunden. Hal ini sesuai dengan anggapan masyarakat bahwa kesehatan sangat berharga, sehingga mereka dapat mulai mengadopsi kebiasaan hidup sehat, dimulai dengan melakukan olahraga secara teratur. Olahraga yang rutin secara bertahap membantu memulihkan fungsi paru-paru yang sebelumnya terganggu akibat TBC. Selain mengurangi sesak napas dan nyeri dada, olahraga juga meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga proses penyembuhan berjalan lebih baik. Olahraga yang menekankan teknik pernapasan yang tepat tidak hanya mengurangi sesak napas dan nyeri dada, tetapi juga membantu penderita TBC mendapatkan kembali berat badan yang hilang secara drastis. Olahraga yang aman bagi penderita TBC biasanya berupa latihan fisik ringan dengan intensitas rendah, disesuaikan dengan kondisi kesehatan mereka. Jika dilakukan dengan benar, penderita TBC dapat menghindari gangguan pernapasan selama melakukan olahraga. Penderita TBC juga diperbolehkan melakukan olahraga di luar ruangan dengan tetap menjaga jarak dari orang lain dan menggunakan masker untuk mencegah penyebaran bakteri ke udara. Dengan demikian, senam yang ringan dan tepat dapat membantu mengurangi risiko penyakit TBC. Selain Senam Pagi, dilakukan juga Senam Maumere, sebuah tarian irama asli dari Nusa Tenggara Timur (NTT), yang diiringi oleh lagu daerah "Gemu Fa Mire". Senam ini tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga memberikan keceriaan dan kegembiraan kepada peserta.

Intervensi selanjutnya adalah videografi, di mana dua video edukasi tentang TBC, yang menjadi masalah kesehatan prioritas di Kelurahan Pekunden, dan persepsi masyarakat terhadap merokok sebagai kebiasaan yang biasa, ditayangkan. Sebelum penayangan video, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang TBC dengan menggunakan materi cetak yang dibagikan saat itu. Video pertama berupa animasi yang menarik namun tetap menyampaikan informasi berkualitas yang mudah dipahami oleh masyarakat. Video kedua mendapatkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat karena melibatkan partisipasi aktif mereka. Video ini memberikan informasi tentang berbagai cara dan tips untuk berhenti merokok. Setelah penayangan kedua video tersebut, dilakukan post-test oleh fasilitator untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai TBC.



Gambar 1. Kegiatan Senam Sekuman



Gambar 2. Pemutaran Video Edukasi dan Evaluasi Pasca Intervensi

Kegiatan yang telah dilakukan di Kelurahan Pekunden banyak menerima apresiasi beserta saran dan masukan dari berbagai kalangan, mulai dari staf kelurahan, stakeholder, tokoh masyarakat dan masyarakat setempat. Kegiatan yang dilakukan mulai dari indentifikasi masalah kesehatan atau survei sampai pelaksanaan intervensi. Masyarakat di Kelurahan Pekunden juga mengapresiasi tentang program intervensi yang dilakukan dengan melaksanakan Senam SEKUMAN bersama untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menayangkan videografi mengenai penyakit TBC dan tips atau cara berhenti merokok yang selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner (pretest dan posttest) yang berguna untuk melihat indikator keberhasilan dari kegiatan intervensi yang telah dilakukan. Untuk melihat indikator keberhasilan menggunakan Uji Paired sampel t-Test, merupakan uji beda dua sampel berpasangan yang subjeknya sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Tujuan dari uji ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pengetahuan sebelum Intervensi

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1	Apakah Merokok Berbahaya Bagi Kesehatan	11 (100%)	0 (0 %)
2	Apakah Mengonsumsi Rokok Dapat Menyebabkan Kecanduan	7 (63 %)	4 (37 %)
3	Jika Anda Merokok Apakah Sudah Mencoba Berhenti Merokok	8 (72 %)	3 (28 %)
4	Apa Kepanjangan Dari TBC	5 (45 %)	6 (55 %)
5	Menurut Anda Apakah Ada Hubungan Perilaku Merokok Dengan Penyakit TBC	4 (37 %)	7 (63 %)
6	Apa Penyebab Penyakit TBC	11 (100%)	0 (0 %)
7	Menurut Anda Jika Tidak Merokok Apakah Tetap Bisa Terkena Penyakit TBC	6 (55 %)	5 (45 %)
8	Bagaimana Cara Penularan Penyakit TBC	3 (28 %)	8 (72 %)
9	Apakah Anda Mengetahui Bahwa Penyakit TBC Dapat Menyebabkan Komplikasi	3 (28 %)	8 (72 %)
10	Bagaimana Gejala Jika Seseorang Menderita TBC	3 (28 %)	8 (72 %)

Berdasarkan Tabel 1 diatas, ditemukan bahwa 72 % masyarakat masih keliru dalam menjawab pertanyaan mengenai cara penularan penyakit TBC, komplikasi pada saat menderita TBC dan Gejala TBC. Namun, pada pertanyaan mengenai bahaya merokok dan penyebab penyakit TBC, sebanyak 100 % telah benar dalam menjawab pertanyaan tersebut.

TBC dapat ditularkan melalui droplet ketika batuk ataupun bersin (Organization, 2011), selain itu TBC juga dapat menyebabkan komplikasi pada fibrilasi atrium serta permasalahan pada jantung (Dada et al., 2000) penyakit pada paru, kardiovaskular, (López-López et al., 2021).

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pengetahuan setelah Intervensi

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1	Apakah Merokok Berbahaya Bagi Kesehatan	11 (100%)	0 (0 %)
2	Apakah Mengonsumsi Rokok Dapat Menyebabkan Kecanduan	11 (100%)	0 (0 %)
3	Jika Anda Merokok Apakah Sudah Mencoba Berhenti Merokok	10 (90 %)	1 (10 %)
4	Apa Kepanjangan Dari TBC	6 (55 %)	5 (45 %)
5	Menurut Anda Apakah Ada Hubungan Perilaku Merokok Dengan Penyakit TBC	7 (63 %)	4 (37 %)
6	Apa Penyebab Penyakit TBC	7 (63 %)	4 (37 %)
7	Menurut Anda Jika Tidak Merokok Apakah Tetap Bisa Terkena Penyakit TBC	10 (90 %)	1 (10 %)
8	Bagaimana Cara Penularan Penyakit TBC	8 (72 %)	3 (28 %)
9	Apakah Anda Mengetahui Bahwa Penyakit TBC Dapat Menyebabkan Komplikasi	11 (100%)	0 (0 %)
10	Bagaimana Gejala Jika Seseorang Menderita TBC	8 (72 %)	3 (28 %)

Berdasarkan Tabel 2 diatas, ditemukan bahwa hanya 45 % masyarakat yang masih keliru dalam menjawab pertanyaan mengenai singkatan dari TBC (Tuberculosis). Namun, pada pertanyaan bahaya merokok dan menyebabkan kecanduan, serta TBC dapat menyebabkan komplikasi, sebanyak 100 % telah benar dalam menjawab pertanyaan tersebut.

Tabel 3. Uji Paired sampel t – test

P-value	Jenis Test	
	Pretest	Posttest
	0.00	

Dari tabel di atas diperoleh nilai P-value = 0,01 → $0,01 < 0,05$. Jadi, kesimpulannya yaitu H_a = ada perbedaan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, data yang diuji adalah untuk mengevaluasi pengetahuan masyarakat, maka pengetahuan masyarakat meningkat dan metode pretest posttest sangat efektif dilakukan. Uji paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Hal ini juga seiring dengan penelitian lainnya yang mengungkapkan bahwa pengetahuan meningkat setelah dilakukan pemutaran video mengenai TBC (Hernowo & Wulandari, 2020)(Putri et al., 2020)(Sugiarto & Suharyo, 2022)(Amdiyah & Tahun, 2022).

4. KESIMPULAN

Pemberdayaan masyarakat di Kelurahan Pekunden mengenai penyakit TBC berdasarkan musyawarah masyarakat desa untuk melakukan kegiatan Senam Pagi dan videografi dimana di dalam video tersebut masyarakat ikut berpartisipasi. Pelaksanaan intervensi tanggal 2 Desember 2022 di aula Kelurahan Pekunden yang dimulai pukul 07.00 yang dihadiri oleh masyarakat, stakeholder serta staf Kelurahan Pekunden yang ikut berpartisipasi. Tujuan kegiatan intervensi Senam Pagi yaitu membiasakan perilaku hidup sehat dan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Kelurahan Pekunden, karena sesuai anggapan masyarakat jika kesehatan itu mahal harganya. Sedangkan untuk videografi untuk meningkatkan pengetahuan yang di ukur atau nilai dari hasil pretest posttest.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U. F. (2009). Manajemen penyakit berbasis wilayah. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 3(4), 147–153.
- Amdiyah, P. F., & Tahun, O. D. R. (2022). Efektivitas Metode Edukasi Terhadap Kepedulian Masyarakat Dalam Meningkatkan Case Detection Rate (CDR) TB Paru Di Puskesmas Kaliabang Tengah Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1751–1760.
- Dada, M. A., Lazarus, N. G., Kharsany, A. B. M., & Sturm, A. W. (2000). Sudden death caused by myocardial tuberculosis: case report and review of the literature. *The American Journal of Forensic Medicine and Pathology*, 21(4), 385–388.
- Hernowo, K. Y., & Wulandari, I. S. M. (2020). Peningkatan pengetahuan mahasiswa universitas advent indonesia mengenai tbc melalui pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan video. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(3), 296–302.
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- López-López, J. P., Posada-Martínez, E. L., Saldarriaga, C., Wyss, F., Ponte-Negretti, C. I., Alexander, B., Miranda-Arboleda, A. F., Martínez-Sellés, M., Baranchuk, A., & Neglected Tropical Diseases, O. I. D. A. the H. (the N. P. (2021). Tuberculosis and the heart. *Journal of the American Heart Association*, 10(7), e019435.
- Organization, W. H. (2011). *Early detection of tuberculosis: an overview of approaches, guidelines and tools*.
- Organization, W. H. (2021). *Global tuberculosis report 2020*. 2020.
- Putri, K. D., Semiarty, R., & Linosefa, L. (2020). Perbedaan Efektivitas Media Promosi Kesehatan Leaflet dengan Video TOSS TB Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 343–351.
- Sugiarto, P., & Suharyo, S. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Video Tutorial dalam Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa pada Pembelajaran Praktikum Manajemen Rekam Medis. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 8(1), 166–177.
- Tengah, D. K. P. J. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*.
- Tsai, S., Lai, C., Chi, M., & Chen, M. (2016). Cigarette smoking and health-promoting behaviours among tuberculosis patients in rural areas. *Journal of Clinical Nursing*, 25(17–18), 2511–2519.