

Pemberdayaan Kompetensi Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Dalam Melakukan Promosi Kesehatan Olahraga

Arwan Bin Laeto¹, Budi Santoso², Eka Febri Zulissetiana³, Susilawati⁴,
Bagian Fisiologi dan Fisika Medik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya¹, Bagian Fisiologi dan Fisika Medik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya^{2,3}, Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya⁴
Email: arwan@fk.unsri.ac.id¹, budisantoso@unsri.ac.id², ekafebrizulissetiana@unsri.ac.id³, susilawati@fk.unsri.ac.id⁴

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 27 Juli 2023

Direvisi: 26 September 2023

Disetujui: 28 September 2023

Dipublikasikan: 30 September 2023

Keyword:

Pemberdayaan

Promosi

Kesehatan Olahraga

Mahasiswa

Abstract

Athis community service activity aims to empower the competence of final semester students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University, in implementing the concepts and knowledge they already have through organizing sports health promotion activities. The novelty of this activity is that early students are trained to develop effective communication competencies with the general public before actually being in the community, according to profession they occupy. The result of this community service is that students become skilled in promoting sports health as a result of empowering the knowledge and insights that have been obtained in the early semester.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



Pendahuluan

Kesehatan jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kesejahteraan hidup seseorang. Kesehatan jasmani dapat diperoleh melalui beberapa cara, salah satunya adalah olahraga. Dewasa ini, masyarakat mengetahui dan menyadari bahwa olahraga menjadi cara termurah, *fleksibel* dan termudah untuk menjaga kebugaran tubuh dan menjaga diri dari penyakit infeksi maupun non infeksi (Arwan, Putri, Zulissetiana, & Swanny, 2022). Kebugaran jasmani dapat dipertahankan melalui olahraga yang rutin, karena melalui kegiatan ini tubuh menjadi lebih resisten terhadap patogen penyebab penyakit dan memperoleh kesehatan mental (Ardiyanto, Veryliana, Sukamto, & Eka, 2020).

Konsep dan praktek kesehatan olahraga merupakan salah satu bidang ilmu yang penting dikuasai oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Penguasaan konsep dan teori terkait kesehatan olahraga tertuang dalam pedoman Standar Kompetensi Dokter Indonesia, dimana pada kompetensi Area Mawas Diri dan Pengembangan Diri, seorang calon dokter harus memiliki pengetahuan yang luas dan komprehensif (Konsil, 2012). Pada bidang ilmu kesehatan olahraga, mahasiswa ditempa dengan pengetahuan tentang konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*) dan prinsip pelaksanaan olahraga yang ideal, nutrisi olahraga, cedera olahraga

dan penanganannya, dan psikologi olahraga. Selain untuk diri mahasiswa, dengan bermodalkan pengetahuan ini, diharapkan mahasiswa dapat mengedukasi masyarakat sekitar tentang pentingnya berolahraga teratur karena dapat memberi manfaat dalam menjaga tubuh dari penyakit Degenerative, seperti Obesitas, Hipertensi dan Diabetes Mellitus (Arifin, 2018).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan kedokteran harus memiliki kompetensi komunikasi efektif sebelum nantinya benar-benar terjun ke lingkungan masyarakat dalam menjalankan profesinya sebagai dokter maupun tenaga Kesehatan lainnya. Kompetensi ini membutuhkan keterampilan berupa kemampuan menggali dan bertukar informasi, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi efektif yang dilakukan dapat dilatih baik pada pasien, teman profesi maupun masyarakat sehat. Komunikasi efektif terhadap masyarakat umum dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti edukasi langsung dan promosi kesehatan (Konsil, 2012). Promosi kesehatan didefinisikan sebagai langkah dan proses memberi kesadaran kepada masyarakat baik berupa informasi lisan maupun praktek sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terhadap kesehatan diri. Selain itu, promosi kesehatan yang dilakukan dapat menjadi pendorong dan stimulus bagi masyarakat untuk memperoleh derajat kesehatan sempurna, meliputi kesehatan fisik, psikologi dan sosial (Widyawati, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan kompetensi mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dalam mengimplementasikan konsep dan ilmu pengetahuan yang telah dimiliki melalui penyelenggaraan kegiatan promosi kesehatan olahraga. Diharapkan melalui pengabdian ini, keterampilan komunikasi efektif mahasiswa dapat terbentuk dan memenuhi kompetensi yang dituntut sesuai Standar Pendidikan Dokter Indonesia. Selain itu, melalui kegiatan promosi kesehatan olahraga ini mahasiswa dapat lebih terlatih dalam menyelenggarakan suatu kegiatan yang kemudian memberi manfaat besar bagi masyarakat. Secara tidak langsung, selain membantu perubahan perilaku pada masyarakat, kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa juga dapat dikembangkan dalam pengabdian di lingkungan profesi kelak (Rachmawati, 2019).

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dengan memberdayakan kompetensi yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Dokter. Selain itu, kegiatan ini meliputi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahapan persiapan, dosen pelaksana pengabdian masyarakat memberikan edukasi konsep dan teknis pelaksanaan promosi kesehatan kepada mahasiswa. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan meliputi

diskusi persiapan dan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan hingga selesai. Sedangkan tahapan evaluasi adalah pembuatan laporan kegiatan promosi kesehatan olahraga. Peserta dalam kegiatan ini meliputi dosen pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa semester akhir, mahasiswa non semester akhir, pimpinan fakultas, para dosen, tenaga kependidikan dan staf kebersihan dan keamanan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan hasil yang sesuai diharapkan pada masing-masing tahapan, mulai dari persiapan hingga evaluasi. Berdasarkan Gambar 1, pada tahapan persiapan, dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan materi edukasi terkait penyegaran konsep kebugaran tubuh, pentingnya berolahraga, manfaat olahraga bagi peningkatan derajat kesehatan dan peran profesi dokter dalam masyarakat. Selain itu, dosen pelaksana pengabdian masyarakat juga menyampaikan edukasi terkait konsep dan prinsip kegiatan promosi kesehatan serta teknis-teknis penting yang perlu diperhatikan saat melakukan promosi kesehatan kepada masyarakat.



Gambar 1. Tahapan Edukasi Oleh Dosen Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Terhadap Mahasiswa yang Diberdayakan

Selama tahapan edukasi, mahasiswa juga aktif mengajukan pertanyaan, terutama terkait bahasan teknis pelaksanaan promosi kesehatan olahraga yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa. Keaktifan mengajukan pertanyaan dalam mencari solusi terhadap kendala yang berpotensi muncul merupakan tanda meningkatnya keterampilan berpikir kritis terhadap ilmu pengetahuan dan wawasan yang diperoleh selama edukasi diberikan. Hal ini disebabkan edukasi yang dilakukan secara komprehensif dapat meningkatkan ketercapaian tujuan perubahan perilaku peserta yang menerima edukasi (Utami, Ariyaningsih, Irwandika, & Trisnawati, 2022).



Gambar 2. Tahapan Diskusi Mahasiswa Dalam Persiapan Pelaksanaan Promosi Kesehatan Olahraga

Selanjutnya, berdasarkan Gambar 2, mahasiswa melakukan diskusi persiapan promosi kesehatan olahraga. Pada sesi diskusi ini, mahasiswa aktif mengutarakan pendapat dan strategi agar pelaksanaan promosi kesehatan olahraga berjalan lancar. Diskusi diawali dengan pembentukan struktur panitia pelaksana, meliputi divisi kesekretariatan, divisi sosialisasi dan komunikasi, divisi perlengkapan dan divisi acara. Pada sesi diskusi ini juga dilakukan penyusunan *timeline* rencana kegiatan mulai dari pembuatan proposal, pembuatan flayer (Gambar 3), sosialisasi kegiatan promosi kesehatan olahraga hingga penyusunan laporan hasil kegiatan.



Gambar 3. Flayer Sosialisasi Pelaksanaan Promosi Kesehatan Olahraga kepada Masyarakat oleh Mahasiswa yang Diberdayakan

Berdasarkan Gambar 3, sosialisasi kegiatan promosi kesehatan olahraga dengan tema "Senam Sehat" dilakukan dengan menggunakan media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram*. Guna menarik lebih banyak peserta, tim mahasiswa pelaksana mencantumkan informasi adanya undian *doorprize* pasca dilakukan senam sehat bersama. Selain *flayer*, tim mahasiswa pelaksana juga membuat baliho yang ditempatkan di lapangan tempat pelaksanaan senam sehat.

Pada sesi pelaksanaan promosi kesehatan olahraga yang mengangkat tema "Senam Sehat", mahasiswa divisi kesekretariatan melakukan pendataan dan

pemberian kupon undian *doorprise* kepada peserta (Gambar 4). Selanjutnya, mahasiswa divisi acara memulai kegiatan dengan sambutan dari pimpinan fakultas dan dilanjutkan dengan sambutan dari dosen penanggung jawab kegiatan. Berikutnya, acara diambil alih oleh instruktur senam sehat untuk memimpin jalannya senam sehat, mulai dari tahapan *warming up* hingga *cooling down* (Gambar 5).



Gambar 4. Mahasiswa Pelaksana Melakukan Pendataan Peserta Kegiatan Promosi Kesehatan Olahraga “Senam Sehat”



Gambar 5. Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan Olahraga “Senam Sehat”

Pada akhir sesi senam sehat bersama, dilaksanakan undian dan pemberian *doorprise* kepada peserta yang beruntung mendapatkannya (Gambar 6). Pada sesi ini, sangat terlihat antusias peserta untuk mengikuti lagi kegiatan serupa yang akan dilaksanakan lagi. Setelah sesi pemberian *doorprize*, dilakukan foto bersama sebagai kenangan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan olahraga "Senam Sehat" antara mahasiswa pelaksana dengan seluruh peserta kegiatan.



Gambar 6. Sesi Undian dan Pemberian *Doorprize* pada Kegiatan Promosi Kesehatan Olahraga "Senam Sehat"

Tahapan terakhir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi seluruh proses kegiatan promosi kesehatan olahraga. Rincian tahapan ini adalah pembuatan laporan hasil kegiatan yang disusun oleh mahasiswa beserta foto dokumentasi yang dikumpulkan selama kegiatan berlangsung. Hal ini karena laporan kegiatan yang disusun dapat menjadi bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Selain itu, laporan juga dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya (Ilmiah, 2022).

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dan mahasiswa semakin terampil dalam melakukan promosi kesehatan olahraga kepada masyarakat. Selain itu, selama promosi kesehatan olahraga yang diselenggarakan, mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Dokter mengalami peningkatan kompetensi dan keterampilan komunikasi efektif. Sehingga, pengabdian kepada masyarakat dengan memberdayakan kompetensi pengetahuan mahasiswa dalam melakukan promosi kesehatan olahraga perlu terus dilanjutkan pada angkatan mahasiswa berikutnya.

Daftar Pustaka

- Ardiyanto, A., Veryliana, P., Sukamto, & Eka, S. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*, 131-140.
- Arifin, P. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain*, 2-8.
- Arwan, B., Putri, S., Zulissetiana, E., & Swanny. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19 Dengan Aktivitas Fisik Serta Screen-Time. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 61-66.
- Ilmiah, P. (2022, 12 17). *Pengertian Laporan Kegiatan, Ciri, Tujuan, Manfaat, Struktur, dan Cara Menulisnya*. Retrieved from PenelitianIlmiah.com: <https://penelitianilmiah.com/laporan-kegiatan/>
- Konsil, K. (2012). *Standar Kompetensi Dokter Indonesia*. Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia.
- Rachmawati, W. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media.
- Utami, N., Ariyaningsih, N., Irwandika, G., & Trisnawati, N. (2022). Metode Edukasi Sebagai Strategi Meningkatkan Peranan Orang Tua Dalam Mengawasi Proses Belajar Siswa Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Dangin Puri Kauh Denpasar Utara. *Lokatara Saraswati: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 43-49.
- Widyawati. (2020). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudama.