



**MANUAL BOOK**

**DUREN**

**EDUKASI RELAXSASI ON**

**LINE (DUREN)**

**PUSKESMAS CICANGKAL**

**2020**

# **KERANGKA ACUAN KERJA EDUKASI RELAXSASI ON LINE (DUREN) PUSKESMAS CICANGKAL**

## **A. Pendahuluan**

Puskesmas Cicangkal sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat di wilayah kerjanya, tentu keberadaannya tidak bisa dilepaskan dari para pegawainya. Puskesmas yang hanya melayani rawat jalan saat ini staff nya berjumlah 28 orang, dengan jumlah kunjungan rata-rata perhari 100 pasien. Jumlah pasien yang cukup banyak dengan kapasitas tenaga yang sedikit tentunya banyak kekurangan dalam berbagai hal. Namun demikian pelayanan pasien adalah tetap menjadi prioritas Puskesmas Cicangkal.

Pelayanan kepada masyarakat tidak saja diberikan dalam bentuk pengobatan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif), namun pelayanan juga difokuskan pada pencegahan (prefentif). Pelayanan preventif yang biasa dilakukan di dalam gedung (saat pelayanan) seperti penyuluhan pada pasien dan keluarga pasien, pelayanan konseling remaja dan gizi.

Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan di tingkat dasar keberadaannya diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mesyarakat di sekitar wilayah kerjanya. Salah satu manfaat yang mungkin tidak langsung dirasakan oleh masyarakat adalah manfaat sebagai pusat edukasi/pendidikan kesehatan. Untuk terus melakukan fungsi sebagai prefentive Puskesmas Cicangkal mencoba untuk mengembangkan edukasi/pendidikan kesehatan yang dapat diakses oleh semua masyarakat baik masyarakat di dalam puskesmas (pegawai) maupun masyarakat sekitar wiayah kerja Puskesmas Cicangkal atau bahkan jangkauannya bisa lebih luas lagi dengan cara memanfaatkan media on line (melalui jaringan media sosial).

Edukasi tersebut dapat berupa penyuluhan-penyuluhan kesehatan, mini talkshow tentang isu-isu terkait kesehatan dan hal-hal lain yang perlu disampaikan kepada khalayak, yang disampaikan oleh ahlinya sebagai pemegang program kesehatan di Puskesmas Cicangkal.

Puskesmas sebagai lembaga kesehatan milik pemerintah dalam peningkatan pelayanan kesehatan tentunya sejalan dengan program-program pemerintah di bidang kesehatan. Salah satu Program kesehatan yang perlu dijadikan perhatian adalah Program

Germas (Gerakan Masyarakat Sehat), di antara kegiatannya adalah olah raga. Olah raga menjadi sangat penting untuk dilakukan terutama untuk petugas kesehatan baik saat jam pelayanan maupun tidak dalam pelayanan. Bentuk-bentuk gerak olah raga yang dapat dilakukan di saat jam kerja seperti peregangan/relaxsasi. Melalui Program Kesehatan Olah Raga Puskesmas Ciangkal mencoba merancang kegiatan relaxsasi di tempat kerja dengan cara on line dan dapat diikuti oleh semua pegawai puskesmas yang sedang tidak melayani pasien.

## **B. Latar Belakang**

Peran puskesmas dalam pelayanannya tidak saja melakukan pengobatan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif) namun juga harus melakukan pencegahan (preventif) serta peningkatan (promotif) perilaku kesehatan baik untuk pegawai puskesmas dan masyarakat sekitar wilayah kerja puskesmas. Upaya-upaya peningkatan kesehatan selama ini hanya dilakukan melalui penyuluhan-penyuluhan dalam gedung dengan metode manual tanpa melibatkan media *on line* (media sosial). Topik-topik kesehatan yang disampaikan pun kurang beragam demikian juga dengan sasarannya, hanya menjangkau kelompok-kelompok tertentu saja.

Permasalahan tidak berhenti disitu saja, tingkat ketegangan pegawai sebagai pelayan masyarakat cukup tinggi di tingkat fasilitas kesehatan tingkat dasar terlebih dengan jumlah pasien yang semakin meningkat sebagai akibat Pandemi Covid-19, untuk itu perlu adanya peregangan (relaxsasi) pada waktu-waktu tertentu saat pelayanan agar pegawai tetap dalam kondisi bugar dan terhindar dari stres di tempat kerja.

Menyikapi kondisi tersebut, Puskesmas Cicangkal meluncurkan terobosan sebagai bagian dari Program Olah Raga yaitu Edukasi Relaxsasi On Line (DUREN). Kegiatan ini ditujukan pada seluruh pegawai Puskesmas Cicangkal dan masyarakat di wilayah binaan.

Inovasi DUREN juga didasarkan kondisi Covid-19 yang membatasi ruang gerak dan tatap muka, sehingga kegiatan olah raga baik di dalam gedung maupun luar gedung tidak dapat dilaksanakan. Dengan pemanfaatan media sosial (whatsapp), maka pengelola inovasi DUREN dapat menyebarluaskan kegiatan relaksasi (video) secara luas untuk selanjutnya diimplementasikan oleh sasaran. Media ini juga menjadi sarana informasi dan pengingat agar tidak lupa melakukan kegiatan relaksasi.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

- a. Menyampaikan pesan-pesan kesehatan sebagai media pendidikan (edukasi) untuk tercapainya perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat puskesmas (pegawai) dan masyarakat puskesmas di wilayah kerja.
- b. Memanfaatkan media sosial on line sebagai media edukasi yang dapat diakses oleh semua masyarakat
- c. Mengurangi tingkat stres di tempat kerja dan menjaga kebugaran melalui program relaxasi on line.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Pesan-pesan kesehatan dapat langsung disampaikan oleh penanggungjawab programnya sehingga informasi yang diterima sesuai dengan target capaian.
- b. Menjangkau penyebaran informasi mengenai kesehatan kepada masyarakat luas.
- c. Memotivasi pegawai puskesmas untuk melakukan salah satu dari Program Gerakan Masyarakat sehat dengan selalu melakukan peregangan (relaxasi) di tempat kerja.

## **D. Tata Nilai Program**

Peran lintas program (Promosi Kesehatan/Promkes, Kesehatan Olah Raga/Kesorga.,KIA, P2P, GIZI, KESLING) mulai dari perencanaan sampai dengan evaluasi.

## **E. Tata hubungan kerja/Pembagian peran LP/LS**

Peran lintas program dan lintas sektoral mulai dari perencanaan sampai dengan evaluasi.

## **F. Kegiatan Pokok dan Rincian Kegiatan.**

### 1. Kegiatan pokok sebagai berikut:

- a. Edukasi berupa penyampaian pesan-pesan kesehatan melalui dalam jaringan (daring) melalui whats App Grup (WAG).
- b. Penyuluhan kesehatan melalui sosial media Instagram, Facebook.
- c. Peregangan/relaxasi daring melalui wag.

2. Rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Edukasi Kesehatan

Edukasi pesan-pesan kesehatan adalah penyampaian informasi berupa pesan-pesan singkat bisa dalam bentuk gambar/foto, atau kutipan/quotes, rekaman audio yang dikirim lewat wag.

b. Penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Cicangkal, yang dilakukan melalui sosial media berupa instagram dan facebook. Untuk topik-topik kesehatan disesuaikan dengan permasalahan kesehatan yang sedang berkembang.

c. Peregangan/relaxasi

Peregangan/relaxasi adalah kegiatan berupa gerakan tubuh yang dapat dilakukan di mana saja, tempat kerja, rumah dengan cara mengikuti vidio peregangan yang dikirim lewat wag antara pukul 10.00 - 11.00.

## **G. Sasaran**

1. Edukasi Pesan-pesan Kesehatan

Sasaran Edukasi pesan-pesan kesehatan adalah kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Cicangkal yang tergabung dalam wag edukasi.

2. Penyuluhan kesehatan

Sasaran Penyuluhan kesehatan adalah seluruh masyarakat yang dapat mengakses media sosial berupa Instagram dan Facebook.

3. Peregangan/relaxasi

Sasaran Peregangan/relaxasi adalah seluruh staf Puskesmas Cicangkal dan masyarakat pada umumnya.

## H. Jadwal pelaksanaan kegiatan

### 1. Tahapan Inovasi DUREN

Tabel 1. Tahapan Inovasi DUREN

No.	Tahapan	Waktu Kegiatan	Keterangan
1.	Latar Belakang Masalah	Maret 2020	Penjaringan di lapangan
2.	Perumusan Ide	Maret 2020	Perumusan ide dari masukan semua pihak / koordinasi dengan Kepala Puskesmas
3.	Perancangan	April 2020	Menyusun tim pengelola inovasi dan linsek
4.	Implementasi	Mei 2020	Pelaksanaan dilakukan di Puskesmas Cicangkal

### 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan DUREN

No.	Kegiatan	Bulan							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Edukasi Pesan-pesan Kesehatan	x	x	x	x	x	x	x	x
2.	Penyuluhan Kesehatan	x	x	x	x	x	x	x	x
3.	Peregangan/relaxasi	x	x	x	x	x	x	x	X

## I. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dan pelaporan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan setiap bulan sesuai dengan perencanaan yang disusun.

**J. Pencatatan, pelaporan dan evaluasi kegiatan**

Pencatatan hasil kegiatan secara menyeluruh dilakukan oleh pemegang program dan dilaporkan kepada Kepala Puskesmas.

Cicangkal, April 2020

Kepala Puskesmas



dr. Tatik Yuniarti

NIP. 780603201412122001