

LAPORAN EDUKASI KELOMPOK *ONLINE* KEDUA

“Aktivitas Fisik & Olah Raga di Era *New Normal*”

DAN

“Mengatasi Stres di Era Pandemi COVID-19”

Komunitas sasaran	: Anggota <i>whatsapp group</i>
Sponsor/penyelenggara	: Mandiri
Media edukasi	: <i>Slide Presentasi PowerPoint</i>
Waktu penyelenggaraan	: 8 Juli 2020 jam 19.00-21.00 WIB
Narasumber	: dr. Ernawati, SE, MS, FISCAM, FISPH, Sp.DLP dr. Zita Atzmardina, MM, MKM
Moderator	: dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked
Jumlah peserta	: 13 orang

RINGKASAN KEGIATAN:

LATAR BELAKANG:

COVID-19 tidak hanya memberikan dampak pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Peningkatan jumlah kasus positif dari hari ke hari menimbulkan kecemasan dalam masyarakat, yang makin diperparah dengan penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). PSBB dengan bekerja atau belajar dari rumah untuk jangka waktu lama dan tidak bebas melakukan aktivitas di luar rumah sangat berperan dalam peningkatan kasus stres, depresi, dan gangguan jiwa lainnya. Stres bila tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada kesehatan fisik. Stres menyebabkan gangguan tidur, menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, stres harus segera diatasi agar tidak berlanjut ke gangguan jiwa berat.

Menyibukkan diri dengan melakukan aktivitas fisik atau olah raga merupakan salah satu cara mengatasi stres selama pandemi COVID-19. Beraktivitas fisik sangat dianjurkan sebagai salah satu pola hidup sehat dalam rangka menghadapi pandemi COVID-19 ini. Berbagai manfaat aktivitas fisik antara lain meningkatkan imunitas tubuh, memaksimalkan fungsi dan kerja jantung dan paru, mengurangi risiko penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi, dislipidemia, dll), meningkatkan kesehatan tulang, mengurangi stres dan kecemasan, serta manfaat lainnya. Olah raga sebagai bagian dari aktivitas fisik yang baik, benar, teratur, dan terukur, disarankan dilakukan setiap hari selama 30 menit. Olah raga dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Bila dilakukan di luar ruangan, protokol kesehatan harus diperhatikan seperti menghindari olah raga yang membutuhkan kontak fisik erat, menggunakan masker, menjaga jarak dengan orang lain minimal 5 meter, hindari menyentuh area wajah tanpa mencuci tangan. Saat tiba di rumah, segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian.

MATERI EDUKASI:

1. Mengatasi Stres di Era Pandemi COVID-19

The slides provide a comprehensive guide to stress management. Key points include:

- Stress:** A response to any demand that requires mental, physical, or emotional resources. It can be positive (eustress) or negative (distress).
- Identifying Stress:** Look for physical symptoms (headaches, muscle tension), emotional symptoms (anxiety, irritability), and behavioral symptoms (changes in eating or sleeping habits).
- Managing Stress:**
 - Get information about COVID-19 from reliable sources.
 - Stay informed about the latest news.
 - Engage in physical activity.
 - Take breaks and rest.
 - Seek support from family and friends.
 - Practice relaxation techniques like deep breathing and meditation.
- Conclusion:** Feeling stressed, sad, or anxious is normal. If you're struggling, talk to someone you trust. Stay healthy by getting enough sleep, eating well, and staying active.

2. Aktivitas Fisik dan Olah Raga di Era New Normal

The slides emphasize the importance of staying active during the pandemic. Key points include:

- Physical Activity and Sports:** Essential for maintaining physical and mental health. It can be done at home or outdoors with proper precautions.
- How to Stay Healthy:**
 - Wash hands frequently.
 - Wear a mask.
 - Avoid crowded places.
 - Practice social distancing.
 - Stay home if you are sick.
- Physical Activity Guidelines:**
 - Light Physical Activity:** 30 minutes per day.
 - Moderate Physical Activity:** 150 minutes per week.
 - Intense Physical Activity:** 75 minutes per week.
- Benefits of Physical Activity:**
 - Improves cardiovascular health.
 - Strengthens muscles and bones.
 - Reduces stress and anxiety.
 - Improves sleep quality.
 - Increases energy levels.
- References:**
 - World Health Organization (WHO).
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
 - Ministry of Health of the Republic of Indonesia.

PERTANYAAN PESERTA YANG BERKESAN:

- Apakah berenang merupakan olah raga yang aman pada situasi pandemi ini?
- Apakah aman menggunakan masker sambil olah raga?

PEMBELAJARAN YANG DIPEROLEH:

Peserta banyak mengajukan pertanyaan di luar topik edukasi seperti mengenai berjemur matahari dan

suplemen vitamin D, makanan bergizi untuk mencegah corona, kalung anti corona yang diproduksi Indonesia sendiri, dll. Pertanyaan tersebut tetap kami jawab, namun akan dibahas lengkap pada sesi edukasi berikutnya.

KENDALA YANG DIHADAPI:

Waktu pelaksanaan edukasi dilakukan pada malam hari karena jadwal narasumber yang padat. Hal tersebut menyebabkan peserta yang mengikuti edukasi *online* via zoom hanya beberapa orang.

RENCANA SELANJUTNYA:

Mengadakan edukasi *online* dengan topik yang diminati oleh peserta dengan waktu pelaksanaan yang disepakati bersama.

DOKUMENTASI:

Flyer Edukasi Online

Partisipan Edukasi Online

Sebagai Moderator dalam Edukasi Online

LAMPIRAN



DINAS KESEHATAN

Jalan Kesehatan Nomor 10 Telepon 3451338 Faksimile 3451341
website : dinkes.jakarta.go.id E-mail : dinkes@jakarta.go.id

JAKARTA

Kode Pos 10160

Nomor : 5014 /- 082.14
Sifat : Segera
Lampiran : 1 berkas
Perihal : Penempatan Anggota PDKI
di Puskesmas

20 Mei 2020

Kepada

Yth.1. Para Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi
2. Para Kepala Puskesmas Kecamatan
di
Jakarta

Menindaklanjuti perjanjian kerja sama Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan dengan Ketua Perhimpunan Dokter Keluarga Indonesia (PDKI) yang tertuang dalam PKS Nomor 01-PKS/PDKI/IV/2020 dan Nomor HK.03.01/II.3/1008/2020 tentang Penempatan anggota PDKI Kandidat Dokter Spesialis Kedokteran Keluarga Layanan Primer (KKLP) dalam rangka penanggulangan Covid-19 di layanan primer, maka melalui surat ini kami sampaikan daftar tersebut. Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Waktu pelaksanaan dimulai pada tanggal 26 Mei 2020 sampai 31 Juli 2020 dan akan dievaluasi setiap 2 (dua) minggu sekali
2. Terdapat 97 dokter yang akan ditempatkan di 31 Puskesmas Kecamatan untuk membantu dalam upaya-upaya yang berkaitan dengan pencegahan dan penanggulangan wabah Covid-19 dan sebagai pembimbing lapangan internship bekerjasama dengan dokter Puskesmas setempat
3. Menerapkan pendekatan keluarga dan masyarakat serta metode *physical distancing* sehingga diharapkan dapat optimal dalam pencegahan penyebaran Covid-19 di masyarakat
4. Puskesmas memenuhi kebutuhan APD untuk menjamin keamanan terhadap resiko penularan Covid-19
5. Memberikan perlindungan hukum selama memberikan pelayanan dengan memberikan surat keterangan/ surat tugas sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan
6. Pemanfaatan dan distribusi tenaga dokter anggota PDKI dilakukan berkoordinasi dengan Gugus Tugas Covid-19 di wilayah masing-masing
7. Pencatatan dan pelaporan kegiatan dokter anggota PDKI terintegrasi dengan pencatatan dan pelaporan Puskesmas
8. Anggota PDKI wajib menjaga kerahasiaan data selama dan setelah kegiatan berlangsung.

Atas perhatian dan kesediaannya, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan
Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta,

dr. Widyastuti, MKM
NIP. 196406291989122001

Tanggal : 20 Mei 2020

DATA PESERTA PDKI JAKARTA

NO	NAMA DOKTER	PUSKESMAS KECAMATAN	TUGAS	PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
1	Clara Magdalena	CIPAYUNG	Fasilitator	Kordinator Jakarta 1
2	Bryany Titi Santi	CAKUNG	analisor	
3	Hendradi Khumarga	CAKUNG	Peserta	
4	I Made Wahyu Suryanto	CAKUNG	Peserta	
5	Rika Yuliwulandari	CAKUNG	Analisor	
6	Agneta Irmarahayu	CIPAYUNG	Peserta	
7	Mila Citrawati	CIPAYUNG	Peserta	
8	Veronica Dwi Jani Jullawati	DUREN SAWIT	Fasilitator	
9	Hardyansyah	CIRACAS	Peserta	
10	Rr. Indira Dewi	CIRACAS	Peserta	
11	Chaerunnisa Rachman	DUREN SAWIT	Peserta	
12	Delia Krisnawaty	DUREN SAWIT	Peserta	
13	Devi Anneta	KRAMAT JATI	Peserta	
14	Edi Alpino Rivai Siregar	MAKASAR	Peserta	
15	Maria Selvester Thadeus	PASAR REBO	Fasilitator	
16	Wagner Tulus	MATRAMAN	Peserta	
17	Yenny Triana Dewi	MATRAMAN	Peserta	
18	Latifah	PASAR REBO	Peserta	
19	Niken Susilowati	PASAR REBO	Peserta	
20	Sahiyatun Nawiyah	PASAR REBO	Peserta	
21	Indah Suci Widyahening	PULO GADUNG	Analisor	
22	Retno Asti	PULO GADUNG	Analisor	
23	R Wianti Soeryani Soedjai	CILANDAK	Fasilitator	
24	Tiwuk Susantingsih	CILANDAK	Peserta	
25				
47	Romauli Veranica Girsang	KOJA	Peserta	kordinator Jakarta 2
48	Sendy Oktavianti	KOJA	Peserta	
49	Danny Pattirajawane	PENJARINGAN	Fasilitator	
50	Hanafi	PENJARINGAN	Analisor	
51	Niken Harliseptiani Kusumawati	PENJARINGAN	Peserta	
52	Susanti	PENJARINGAN	Peserta	
53	Hikmah Yanti	TANJUNG PRIOK	Peserta	
54	Levina Chandra	TANJUNG PRIOK	Peserta	
55	Sri Mulyanti	TANJUNG PRIOK	Peserta	
56	Enny Irawaty	PENJARINGAN	Analisor	
57	Hadiyanto	CENKARENG	koordinator jkt 2	
58	Alex Kusanto	GROGOL PETAMBURAN	Fasilitator	
59	Erfen Gustiawan Suwangto	GROGOL PETAMBURAN	Analisor	
60	Ernawati	GROGOL PETAMBURAN	Analisor	
61	Desi Susanti	KALI DERES	Peserta	
62	Ester Wangsasaputra	KALI DERES	Peserta	
63	SUWARNO GUSTAF	KALI DERES	Peserta	
64	TAN SUYONO	KALI DERES	Peserta	
65	Yuliatwati Kusumaningrum	KEBON JERUK	Peserta	
66	Zita Atzmardina	KEC. GROGOL PETAMBURAN	Peserta	
67	Cecilia Padang	KEMBANGAN	Analisor	
68	Dollar	KEMBANGAN	Fasilitator	
69	Dewi Ediasari	KEMBANGAN	Peserta	
70	Lianawati	KEMBANGAN	Peserta	
71	Kumala Dewi	KEMBANGAN	Peserta	
72	Lina Suwarno	KEMBANGAN	Peserta	
73	Lisne	KEMBANGAN	Peserta	
74	Muhamad Hasan	KEMBANGAN	Peserta	
75	Muliono	KEMBANGAN	Peserta	
76	Rachel Shinta Ekowati	KEMBANGAN	Peserta	
77	Hedina Wahyudi	KEMBANGAN	Peserta	
78	Nita Rachmanita	PALMERAH	Fasilitator	
79	Dewi Indah Lestari	PALMERAH	Peserta	
80				