



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ( STIKes )**

## **HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
Email : [info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id](mailto:info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id) Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : [www.hangtuhapekanbaru.ac.id](http://www.hangtuhapekanbaru.ac.id)

---

### **SURAT TUGAS**

Nomor : 01/STIKes-HTP/IX/2019/1780

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini memberi tugas kepada :

1. Nama : Welly Sando, SP, MKM  
NIDN : 1009108101  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Maksud dan Tujuan : Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Peman Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kecamatan Sail Kota Pekanbaru Tahun 2019
3. Tempat : Kecamatan Sail Kota Pekanbaru
4. Hari/ Tanggal : Minggu, 01 September 2019

Demikianlah surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U  
Pada Tanggal : 01 September 2019  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes  
NIDN 1006064301

**BIDANG ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMANFAATAN  
PEKARANGAN RUMAH UNTUK TANAMAN SAYUR DAN BUAH  
SEBAGAI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)  
DI KECAMATAN SAIL KOTA PEKANBARU TAHUN 2019**

Oleh:

**WELLY SANDO, SP, M.K.M (KETUA)**  
**MOHD. RINALDI AMARTHA, M.Kom (ANGGOTA)**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMPEKARANGAN RUMAH UNTUK TANAMAN SAYUR DAN BUAH SEBAGAI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KECAMATAN SAIL KOTA PEKANBARU TAHUN 2019
2. Bidang : Ilmu Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama : Welly Sando, SP, M.K.M
  - b. NIP/NIDN. : 1009108101
  - c. Pangkat/Golongan : Dosen
  - d. Jabatan fungsional/struktural : Asisten Ahli
  - e. Sedang melakukan pengabdian : Tidak
  - f. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
  - g. Bidang Keahlian : Manajemen Rumah Sakit
  - h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail : Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, (0761) 863646, (0761) 33815, stikeshtp@gmail.com
  - i. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail : Jl. Pemuda Gg. Repelita III No.7 Tampan. Kota Pekanbaru
4. Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) : 1 Orang
- a. Nama Anggota I : Mohd. Rinaldi Amarta, M.Kom
  - b. Nama Anggota II : -
5. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan
7. Lokasi Kegiatan : Kec Sail
8. Biaya yang Diperlukan
- a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 1.500.000
  - b. Sumber lain (sebutkan ..... ) : Rp. -
  - c. Jumlah : Rp. 1.500.000

Mengetahui :  
Ketua Prodi Kesmas

Pekanbaru, 1 September 2019  
Ketua Pelaksana,

(A.Satria Effendi, SKM.,M.Kes)  
NIDN 1013098701

(Welly Sando, SP, M.K.M)  
NIDN. 1009108101

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji hanya milik Allah SWT. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Berkat limpahan dan rahmat-Nya penyusun mampu menyelesaikan proposal pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, maka kami bermaksud mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang insya Allah kegiatan ini nantinya merupakan kegiatan yang dapat membuka hati dan pikiran kita untuk saling membantu terhadap sesama, dan dapat memberikan inspirasi terhadap orang-orang yang tentunya bermanfaat.

Pekanbaru, September 2019

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang.....	2
B.Rumusan Masalah .....	5
C.Tujuan Kegiatan.....	5
D.Manfaat Kegiatan.....	5
<b>BAB II    SOLUSI PERMASALAHAN.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB III    METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB IV    LUARAN DAN TARGET CAPAIAN.....</b>	<b>11</b>
<b>BAB V    BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB VI    DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Desain Mengatasi Permasalahan .....	7

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Luaran yang ingin dicaai .....	12
Tabel 2 Anggaran Biaya .....	13
Tabel 3 Jadwal Kegiatan.....	14

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian

Lampiran 2 Gambaran/Peta Lokasi Pengabdian

Lampiran 3 Materi Pengabdian Masyarakat



## RINGKASAN

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis masyarakat. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS.

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti dasa wisma. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Negara berkembang, menghadapi beban ganda penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Beberapa target dalam penyelesaian masalah penyakit menular maupun penyakit tidak menular telah dimasukkan ke dalam agenda global seperti *Millenium Development Goals* (MDGs). Namun, hingga akhir pencapaian target MDGs tahun 2015, banyak negara yang belum mampu untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Setelah tahun 2015, agenda global baru pun dicanangkan, yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDGs masih menargetkan beberapa indikator terkait dengan penyakit menular, penyakit tidak menular, dan termasuk juga *universal health coverage* yang akan dicapai tahun 2030.

Berkaca dari kegagalan sebagian besar negara dalam mencapai target MDGs, pencapaian target SDGs menjadi suatu tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Oleh sebab itu, layanan kesehatan yang disediakan untuk masyarakat harus paripurna. Penyediaan layanan kuratif dan perlindungan finansial pada masyarakat untuk menggunakan layanan kuratif telah ditingkatkan. Yang menjadi pertanyaan adalah, dimana posisi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit saat ini? Kedua upaya ini harus lebih dioptimalkan dan dilakukan langkah penguatan.

Penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit akan memberikan keuntungan yang luar biasa. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat. Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang.

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Karakteristik inilah yang menjadikan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit oleh masyarakat sulit untuk dilaksanakan terus menerus. Oleh sebab itu, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah tidak efektif lagi, karena masyarakat tidak merasa menjadi bagian dari program.

Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis komunitas lebih efektif (Watson-Thompson et al. 2008). Oleh sebab itu, pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat.

## **B. Permasalahan Mitra**

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Di Kecamatan Kuranji, belum dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Bila dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat.

## **BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

### **A. Solusi yang Ditawarkan**

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti dasa wisma. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

### **B. Target**

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan masyarakat dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang dilakukan secara mandiri dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan masyarakat setempat.

### **C. Lokasi**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW 005 Kelurahan Cintaraja, Kecamatan Sail Kota Pekanbaru.

### **D. Iptek yang Ditransfer**

Pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan

pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Kepada masyarakat, akan ditransfer pengetahuan mengenai aktifitas fisik dan pemanfaatan tanaman sayur dan buah bagi konsumsi rumah tangga.

### **E. Luaran Kegiatan**

Target luaran dari kegiatan ini adalah dilaksanakannya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Rincian luaran yang ingin dicapai dalam program PPM ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

<b>No</b>	<b>Jenis Luaran</b>	<b>Partisipasi mitra</b>	<b>Target</b>
1.	Dilakukan perencanaan kegiatan peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah	Mitra diharapkan dapat menarik masyarakat untuk ikut berpartisipasi	Masyarakat mampu mendeteksi kebutuhan sendiri dalam hal peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah, dan merencanakan kegiatan yang akan dilakukan.
2.	Pelaksanaan peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Adanya kegiatan yang dilakukan dalam peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah
3.	Monitoring dan evaluasi kegiatan	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Masyarakat mampu mendeteksi kelemahan kegiatan yang telah dilakukan dan menyusun rencana perbaikan

## **BAB III METODE PELAKSANAAN**

### **A. Tahap Pertama**

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh masyarakat. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

### **B. Tahap Kedua**

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh masyarakat sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

### **C. Tahap Ketiga**

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator.

## **BAB IV**

### **KEGIATAN DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Tahap Perencanaan**

Germas yang baru dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Germas pada dasarnya adalah upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut mencakup melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat. Masyarakat sasaran kegiatan adalah ibu-ibu sebuah dasawisma di Durian Taruang, wilayah kerja Puskesmas Ambacang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Dasawisma ini baru terbentuk, belum memiliki nama dan belum memiliki program kerja. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh tim pengabdian untuk dapat membina dan memfasilitasi kegiatan dasawisma.

Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi petugas Puskesmas Ambacang yang memiliki wilayah kerja di daerah Durian Taruang, dan menghubungi Ketua RT untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian. Ketua RT kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa ibu-ibu dasawisma akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Kelompok dasawisma sasaran terdiri dari 10 orang anggota. Pertemuan pertama tim pengabdian, ibu-ibu dasawisma, dan petugas Puskesmas Ambacang berlangsung lancar di rumah ketua RT dan dihadiri oleh seluruh anggota dasawisma. Pada pertemuan pertama ini, ketua tim pengabdian menjelaskan apa yang dimaksud dengan Germas secara umum. Ketua tim pengabdian juga menjelaskan maksud kegiatan yang akan dilakukan, bahwa kegiatan pengabdian bermaksud memperkenalkan cara hidup sehat kepada masyarakat dengan tujuan akhirnya adalah perubahan perilaku hidup sehat oleh ibu-ibu dasawisma yang kemudian harus dapat ditularkan kepada masyarakat di sekitarnya.

Perubahan perilaku yang menjadi fokus Germas adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Pada pertemuan pertama, ibu-ibu dasawisma menyetujui untuk melakukan senam setiap hari minggu pagi. Keputusan ini

dibuat sendiri oleh anggota dasawisma melalui musyawarah yang difasilitasi oleh tim pengabdian. Hal ini telah mencerminkan adanya pemberdayaan masyarakat dalam merencanakan upaya kesehatan bagi mereka sendiri. Selanjutnya anggota dasawisma bersama-sama menetapkan lokasi senam dan bersedia menyediakan waktu untuk bersama-sama melakukan senam setiap hari minggu pagi.



**Gambar 5.1 Diskusi pertama dengan keputusan pelaksanaan senam setiap minggu pagi**

## **B. Tahap Pelaksanaan**

Pada minggu kedua, diadakan senam pagi yang dipimpin oleh anggota peneliti dan dihadiri oleh ibu-ibu anggota dasawisma. Pada pelaksanaan senam minggu kedua ini, tampak yang menghadiri senam tidak hanya ibu-ibu anggota dasawisma tetapi juga masyarakat sekitar. Ibu-ibu melakukan senam dengan semangat. Acara senam dilengkapi tim pengabdian dengan menyediakan minuman dan makanan ringan bagi peserta senam.

Kegiatan senam minggu kedua ini memperlihatkan bahwa kegiatan senam dapat diterima oleh masyarakat setempat. Bahkan, anggota dasawisma sesungguhnya dapat menjadi agen promosi kesehatan yang mengajak masyarakat sekitar untuk hidup sehat.





**Gambar 5.2 Pelaksanaan senam minggu kedua**



**Gambar 5.3 Istirahat setelah senam minggu kedua**

Kegiatan senam oleh ibu-ibu anggota dasawisma dan masyarakat sekitar kemudian dilanjutkan di hari minggu pada minggu ketiga. Jumlah peserta senam tetap sama seperti minggu yang lalu. Ibu-ibu anggota dasawisma tetap menghadiri kegiatan dan jumlah

peserta tidak berkurang dari peserta minggu sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa kegiatan yang direncanakan sendiri oleh masyarakat akan lebih berkelanjutan.



**Gambar 5.4 Pelaksanaan senam minggu ketiga**



**Gambar 5.5 Pelaksanaan senam minggu ketiga**

Setelah pelaksanaan senam pagi pada minggu ketiga, anggota dasawisma, tim pengabdian, petugas Puskesmas Ambacang dan Ketua RT berkumpul bersama di rumah Ketua RT. Pertemuan ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan selama tiga minggu. Dari diskusi yang diadakan, ibu-ibu dasawisma berharap agar kegiatan senam yang dilakukan setiap minggu dapat berkelanjutan dan instruktur senam tetap dapat didatangkan oleh tim peneliti. Berikut pernyataan dari salah satu anggota dasawisma:

“Kami sangat senang kegiatan ini. Kami dapat berolahraga, keringat jadi keluar. Kami akan menyediakan waktu setiap minggu pagi. Kami harap kegiatan senam ini tidak berhenti ketika kegiatan pengabdian dari tim selesai...”

Dari pernyataan-pernyataan anggota dasawisma saat diskusi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki kemauan untuk hidup sehat. Mereka membutuhkan aktivitas fisik dan merasakan bahwa ketika berkeringat, badan menjadi bugar. Hal yang paling penting adalah masyarakat memerlukan fasilitas untuk beraktivitas fisik dan mereka memerlukan pendampingan agar kegiatan mereka berkelanjutan.



**Gambar 5.6** Pertemuan setelah senam minggu ketiga

Diskusi pada minggu ketiga ini berlanjut ke perencanaan selanjutnya yang menjadi fokus kedua Germas, yaitu meningkatkan kebiasaan makan buah dan sayur. Pada minggu ketiga ini, tim pengabdian membawa 11 bibit buah yang terdiri dari 8 bibit buah lengkeng dan 3 bibit buah mangga. Kedua jenis buah ini merupakan tanaman berumur panjang dan dapat berbuah dalam waktu yang tidak terlalu lama. Ibu-ibu anggota dasawisma menerima bibit buah dengan semangat. Tim pengabdian kemudian menyampaikan bahwa tujuan dari pembagian bibit buah ini agar keluarga memiliki tanaman buah yang nantinya dapat dikonsumsi oleh anggota keluarga. Selain itu, tim pengabdian menyampaikan bahwa makan buah merupakan tindakan pencegahan yang tidak memerlukan biaya besar dan ibu-ibu harus dapat menjamin bahwa setiap anggota keluarga memakan buah-buahan paling kurang tiga porsi sehari. Ibu-ibu anggota dasawisma dapat memahami pentingnya mengonsumsi buah.

Selain topik mengenai konsumsi buah-buahan, tim pengabdian juga menstimulus ibu-ibu anggota dasawisma untuk dapat mengidentifikasi kebutuhan mereka akan sumber sayuran dan protein keluarga. Dari diskusi yang diadakan, ibu-ibu akan menanam sayuran di pekarangan rumah sendiri seperti sawi, caisim, cabe dan terong. Ibu-ibu anggota dasawisma menetapkan sendiri bahwa mereka akan mencari bibit sayuran secara swadaya, dan ada anggota dasawisma yang diutus untuk mencari bibit tersebut di kampung halamannya yang merupakan sentra sayur-sayuran di Provinsi Sumatera Barat.



**Gambar 5.8 Ibu-ibu mengambil bibit buah pada minggu ketiga**

Tim pengabdian kemudian berupaya meningkatkan semangat ibu-ibu dasawisma dalam mengelola dasawisma mereka yang baru terbentuk, bahkan belum memiliki nama. Dengan diskusi yang dipimpin oleh ketua pengabdian, ibu-ibu memutuskan bahwa nama dasawisma mereka adalah Dasawisma Mentari dengan harapan akan tetap bersinar diantara dasawisma-dasawisma lainnya di Kota Padang. Mereka secara bersama-sama kemudian menetapkan nama pengurus dasawisma.

## **BAB V**

### **BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN**

#### **A. Rancangan Anggaran Biaya**

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan secara rinci hingga sumber daya yang digunakan dapat dialokasikan secara efektif dan efisien. Adapun secara terperinci penggunaan dana kegiatan ini yakni sebagaimana dijelaskan tabel dibawah ini :

Tabel 2  
Anggaran Biaya

No.	Rincian	Biaya
1	Pembuatan Proposal	Rp. 300.000,-
2	Transportasi	Rp. 300.000,-
3	Pembelian buah tangan peserta (6 Kelompok)	Rp. 600.000,-
4	Pembuatan laporan pengabdian msyarakat	Rp. 300.000,-
Jumlah		Rp. 1.500.000,-

#### **4.2 Rancangan Jadwal Kegiatan**

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan sesuai jadwal kegiatan. Penjadwalan kegiatan pengabdian masyarakat sebagaimana dijelaskan pada tabel dibawah ini :



## B. Organisasi Pelaksana

Penerapan dan realisasi suatu program dan kegiatan juga tidak terlepas dari kemampuan dan konsentrasi beberapa sumber daya manusia yang diorganisasikan dengan baik. Oleh karena itu, organisasi pelaksana kegiatan ini terdiri dari ;

Tabel 4. Organisasi Pelaksana

Ketua :			
1.	Nama dan Gelar Akademik	:	Welly Sando, SP, M.K.M
	Pangkat/Gol./NIDN	:	Tenaga Pengajar/IIIB/1009108101
	Jabatan Fungsional	:	Asisten Ahli
	Bidang Keahlian	:	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Anggota :			
2	Nama	:	Mohd Rinaldi Amarta, M.Kom
	Pangkat/Gol./NIDN	:	1019079101
	Jabatan Fungsional	:	Tenaga Pengajar
	Bidang Keahlian	:	Sistem Informasi



## DAFTAR PUSTAKA

- Beaglehole R, Bonita R, Horton R, Adams C, Alleyne G, Asaria P, Baugh V, Bekedam H, Billo N, Casswell S, Cecchini M, Colagiuri R, Colagiuri S, Collins T, Ebrahim S, Engelgau M, Galea G, Gaziano T, Geneau R, Haines A, Hospedales J, Jha P, Keeling A, Leeder S, Lincoln P, McKee M, Mackay J, Magnusson R, Moodie R, Mwatsama M, Nishtar S, Norrving B, Patterson D, Piot P, Ralston J, Rani M, Reddy KS, Sassi F, Sheron N, Stuckler D, Suh I, Torode J, Varghese C & Watt J. 2011. Priority actions for the non-communicable disease crisis. *The Lancet* **377**: 1438-1447.
- Coleman MP et al. (2008). Cancer survival in five continents: a worldwide population-based study (CONCORD). *Lancet Oncol*, 9, 730–56.
- Habib SH, Saha S. 2010. Burden of non-communicable disease: Global overview. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 4: 41–47.
- Kemenkes RI. 2015. *Stop Kanker*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lopez AD, Mathers CD, Ezzati M, Jamison DT, Murray CJL. 2006. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *The Lancet* 367: 1747–57.
- WHO. 2015. *Noncommunicable Diseases: Fact Sheet* [Diakses 27 November 2015].

## LAMPIRAN

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap : Welly Sando, SP, M.K.M  
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 09 Oktober 1981  
3. Jenis kelamin : Laki-Laki  
4. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
5. NIDN : 1009108101  
6. Bidang keahlian : Administrasi Kebijakan Kesehatan  
7. Kedudukan dalam Tim : Ketua  
8. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang  
Selatan Pekanbaru,

Telepon/Faksimili : (0761) 863646, (0761) 33815  
E-mail : stikeshtp@gmail.com  
Alamat Rumah : Kode Pos  
Telepon/Faksimili : 08127685581  
E-mail : [welly.agir81@gmail.com](mailto:welly.agir81@gmail.com)

9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat:

No.	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana

Pekanbaru, Nov 2019  
Anggota pelaksana,

(Welly Sando, SP, M.K.M)  
NIDN. 1009108101

## LAMPIRAN

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap : Mohd. Rinaldi Amartha, M.Kom
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 19 Juni 1991
3. Jenis kelamin : Laki-Laki
4. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
5. NIDN : 1019079101
6. Bidang keahlian : Sistem Informasi
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota
8. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang  
Selatan Pekanbaru,

Telepon/Faksimili : (0761) 863646, (0761) 33815  
E-mail : stikeshtp@gmail.com  
Alamat Rumah : Kode Pos  
Telepon/Faksimili : 081276966001  
E-mail : [amartharc@gmail.com](mailto:amartharc@gmail.com)

9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat:

No.	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana

Pekanbaru, Nov 2019  
Anggota pelaksana,

(Mohd. Rinaldi Amartha, M.Kom)  
NIDN. 1019079101



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : [Info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id](mailto:Info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id) Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : [www.hangtuahpekanbaru.ac.id](http://www.hangtuahpekanbaru.ac.id)

Pekanbaru, 23 Oktober 2019

Nomor : 0726/Prodi-Kemas/STIKes-HTP/X/2019  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Perihal : **Permohonan Izin Melaksanakan Belajar Lapangan**

Kepada Yth:  
Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Pekanbaru  
di  
Pekanbaru

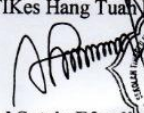
Dengan hormat,  
Bersama ini kami mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru, berencana akan melaksanakan belajar lapangan berupa kegiatan berjualan di Jl. Sudirman yang merupakan tugas mata kuliah Bisnis dan Kewirausahaan dengan dosen pengampu Arief Wahyudi, SE, M.Kes.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka bersama ini kami mengajukan permohonan izin untuk dapat melaksanakan kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan, pada:

Hari/Tanggal : Minggu/17 Nopember 2019  
Waktu : 06.00 wib s/d selesai  
Tempat : Jl. Sudirman (Car Free Day)  
Acara : Berjualan

Demikian dapat kami sampaikan, atas perhatian dan izin yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

Ketua,  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
(Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes)

Noreg : 10306110164