



KABUPATEN TANGERANG
2023

PEDOMAN TEKNIS PELAKSANAAN INOVASI DAERAH

**GELORA ASMARA (GERAKAN OLAHRAGA BERSAMA PUSEKSMAS
SELEMBARAN JAYA)**



Kabupaten Tangerang

GELORA ASMARA (Gerakan Olahraga Bersama Puskesmas Salembaran Jaya)

INOVASI DAERAH

TAHUN 2023

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Menurut penelitian, olahraga secara teratur telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental individu. Penelitian yang dilakukan oleh Brawner dan Chodzko-Zajko (2017) menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu dalam pencegahan penyakit, meningkatkan fungsi kardiorespirasi, mengontrol berat badan, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesehatan olahraga merupakan salah satu upaya kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dalam semua lapisan masyarakat. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan raga untuk meningkatkan derajat kesehatan sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Kegiatan berolahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut.

Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat) merupakan salah satu lembaga kesehatan masyarakat di Indonesia yang memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan primer kepada masyarakat di wilayahnya. Menurut regulasi kesehatan di Indonesia, puskesmas memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan promotif dan preventif, termasuk dalam hal peningkatan gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit. Puskesmas diharapkan menjadi agen perubahan dalam mendorong masyarakat untuk menjalankan gaya hidup aktif, termasuk melalui kegiatan olahraga (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010).

B. TUJUAN

1. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat
2. Untuk meningkatkan pemahaman pentingnya Olahraga bagi masyarakat.
3. Mengajak masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga

4. Mengurangi faktor – faktor resiko penyebab penyakit sejak dini
5. Mengetahui tingkat pengukuran kebugaran jasmani.

C. MANFAAT

Manfaat dari Inovasi MOMRESTI (Mobile Obstetri Massage Resiko Tinggi)

1. Peningkatan Aksesibilitas Layanan Kesehatan MOMRESTI memudahkan akses ke layanan pijat obstetri untuk ibu hamil risiko tinggi di daerah yang sulit dijangkau atau di lokasi terpencil. Ini mengatasi kendala geografis dan infrastruktur yang sering menghambat akses ke perawatan kesehatan yang berkualitas.
2. Pengurangan Risiko Komplikasi Kehamilan Dengan menawarkan pijat obstetri yang dirancang khusus untuk kondisi risiko tinggi seperti hipertensi dan diabetes gestasional, MOMRESTI dapat membantu mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Terapi ini membantu mengelola kondisi kesehatan ibu, yang penting untuk mencegah komplikasi serius yang dapat membahayakan ibu dan janin.
3. Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Pijat obstetri yang diberikan melalui MOMRESTI dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan stres emosional yang dialami ibu hamil. Dengan mengurangi pembengkakan, meningkatkan sirkulasi darah, dan meredakan ketegangan otot, inovasi ini meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan.
4. Dukungan Terhadap Kesehatan Ibu dan Janin Terapi pijat yang diberikan dapat mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot. Ini berkontribusi pada kesejahteraan keseluruhan ibu dan membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi janin.

Inovasi MOMRESTI menawarkan manfaat yang luas, mulai dari meningkatkan aksesibilitas layanan hingga mendukung kesehatan ibu dan janin dengan pendekatan yang praktis dan berkelanjutan. Ini merupakan langkah penting dalam memperbaiki sistem perawatan kesehatan bagi ibu hamil risiko tinggi, terutama di daerah dengan keterbatasan sumber daya.

BAB II

TATA KELOLA INOVASI DAERAH

A. KEBAHARUAN INOVASI

Dalam konteks Gerakan Olahraga Bersama Puskesmas Salembaran Jaya, kami mengusulkan beberapa inovasi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan partisipasi dan efektivitas kegiatan olahraga. Pertama, pengembangan program olahraga rutin di puskesmas yang melibatkan staff Puskesmas Salembaran Jaya dan masyarakat setempat. Program ini dapat meliputi kegiatan senam bersama yang dapat dilakukan secara kolektif. Melibatkan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program ini akan memberikan mereka rasa memiliki dan meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, program olahraga rutin ini juga dapat menjadi platform untuk meningkatkan interaksi sosial antar anggota masyarakat, menciptakan ikatan yang lebih kuat di komunitas lokal. Hal ini akan memberikan motivasi tambahan bagi masyarakat untuk tetap aktif dan terlibat dalam program olahraga yang disediakan oleh puskesmas. Pemanfaatan teknologi juga dapat melibatkan penggunaan sensor atau perangkat wearable yang terhubung dengan aplikasi olahraga. Sensor ini dapat digunakan untuk mengukur detak jantung, langkah, atau tingkat aktivitas fisik lainnya. Data yang diperoleh dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang kondisi kesehatan dan tingkat kebugaran individu, serta memungkinkan pemberian rekomendasi kesehatan yang lebih personal dan akurat. Dengan menggabungkan pengembangan program olahraga rutin yang melibatkan masyarakat setempat dan pemanfaatan teknologi yang cerdas, Gerakan Olahraga Bersama Puskesmas Salembaran Jaya dapat menjadi lebih menarik, terjangkau, dan efektif. Diharapkan bahwa melalui implementasi inovasi ini, partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga akan meningkat, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup aktif akan semakin terbangun di masyarakat wilayah Puskesmas Salembaran Jaya.

B. DESAIN INOVASI

Rancang bangun inovasi ide Gerakan Olahraga Bersama Puskesmas Salembaran Jaya melibatkan beberapa tahapan yang penting untuk keberhasilan implementasinya. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan dan preferensi masyarakat terkait jenis olahraga yang diminati serta waktu pelaksanaannya. Untuk melakukan hal ini, survei atau konsultasi

langsung dengan masyarakat setempat dapat dilakukan. Dalam tahap selanjutnya, perlu dilakukan penyusunan program rutin yang mengintegrasikan kegiatan olahraga dalam jadwal kegiatan puskesmas. Penting untuk mempertimbangkan aspek keamanan dan kebugaran masyarakat yang akan berpartisipasi dalam program tersebut. Oleh karena itu, melibatkan tenaga medis atau ahli olahraga dalam perencanaan dan pelaksanaan program sangat dianjurkan. Mereka dapat memberikan saran dan panduan yang tepat terkait jenis olahraga yang cocok untuk masyarakat serta melakukan evaluasi terkait kelayakan dan efektivitas program.

Puskesmas Salemban Jaya adalah salah satu puskesmas yang terletak di wilayah Kecamatan Kosambi, terdiri dari 1 Kelurahan salemban Jaya dan 4 Desa yaitu Desa Belimbing, Desa Rawa Burung, Desa Salemban Jati, dan Desa Rawa Rengas dg total jumlah penduduk 55.379 jiwa. Kami berinovasi untuk dapat memberikan pelayanan kegiatan senam bersama untuk masyarakat

Melakukan gerakan olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan pribadi dirumah. Kegiatan aktivitas fisik ini dilakukan secara rutin setiap minggunya oleh staff Puskesmas Salemban Jaya dan juga diikuti oleh pengunjung Puskesmas. Pada masyarakat kegiatan senam bersama ini juga dilakukan setiap 1 minggu sekali dengan waktu 30-45 menit dan diharapkan masyarakat tetap dapat melakukannya secara mandiri dirumah

C. PROSES INOVASI YANG DIHASILKAN

Inovasi daerah yang kami buat memiliki mekanisme pelayanan yang cepat dan dapat beradaptasi dalam lingkungan yang dinamis, sehingga perusahaan dituntut untuk mampu menciptakan pemikiran baru, gagasan baru dan menawarkan produk yang inovatif serta peningkatan pelayanan yang memuaskan pengguna. Inovasi kami bisa menghasilkan proses hanya dalam waktu 1 hari.

D. LAYANAN TERINTEGRASI

Layanan terintegrasi dari inovasi MOMRESTI (Mobile Obstetri Massage Resiko Tinggi) dirancang untuk menyediakan dukungan kesehatan yang komprehensif bagi ibu hamil dengan risiko tinggi melalui pendekatan multifaset yang melibatkan berbagai elemen kesehatan dan teknologi. Berikut adalah elemen-elemen utama dari layanan terintegrasi

1. Layanan Pijat Obstetri Mobile Terapi Pijat Terstruktur: Pijat obstetri yang dirancang khusus untuk kondisi risiko tinggi, seperti hipertensi dan diabetes gestasional, dilakukan oleh tenaga ahli. Ini bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi pembengkakan.
2. Edukasi dan Konsultasi Kesehatan Grup WhatsApp Khusus: Didirikan grup WhatsApp untuk ibu hamil risiko tinggi, yang mencakup kontak dengan dokter, bidan, ahli gizi, promkes, bidan desa, dan kader. Ini menyediakan platform untuk edukasi dan konsultasi mengenai kehamilan, termasuk cara mengelola risiko dan tanda-tanda komplikasi.
3. Pemantauan Kesehatan dan Dukungan Darurat Pemantauan Kesehatan Data kesehatan ibu hamil dikumpulkan dan dianalisis untuk memantau kondisi dan kebutuhan spesifik mereka. Ini membantu dalam menyesuaikan perawatan pijat dan memberikan rekomendasi kesehatan yang tepat.
4. Integrasi dengan Puskesmas dan Layanan Kesehatan Koordinasi, MOMRESTI bekerja sama dengan Puskesmas dan fasilitas kesehatan lokal untuk memastikan bahwa ibu hamil dengan risiko tinggi mendapatkan layanan yang terintegrasi dan berkelanjutan. Ini termasuk rujukan ke perawatan tambahan jika diperlukan.

Dengan layanan terintegrasi ini, MOMRESTI tidak hanya menyediakan perawatan pijat obstetri mobile yang inovatif tetapi juga membangun ekosistem dukungan kesehatan yang komprehensif bagi ibu hamil dengan risiko tinggi. Pendekatan ini menggabungkan teknologi, edukasi, dan dukungan langsung untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta janin mereka.

D. KECEPATAN PENCIPTAAN INOVASI DAERAH

Sejalan dengan semakin berkembangnya penerapan ilmu teknologi dan informasi pada pembangunan di Indonesia, studi-studi tentang inovasi kian menarik untuk terus dikaji, terutama kaitannya dengan kegiatan pembangunan. Adapun sifat-sifat ekstrinsik inovasi meliputi :

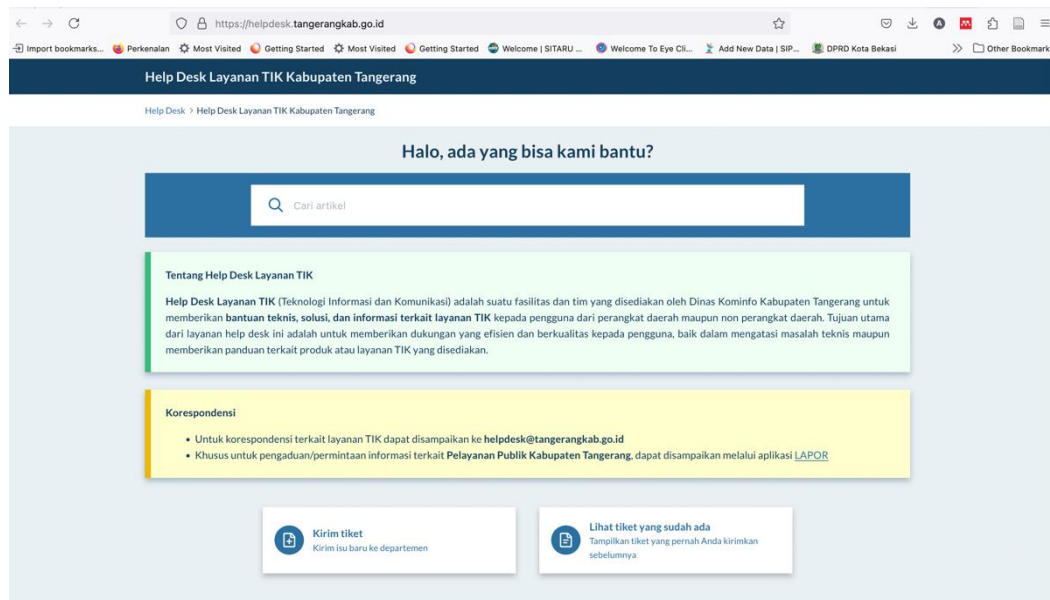
1. Kesesuaian (*compability*) inovasi dengan lingkungan setempat (baik lingkungan fisik, sosial budaya, politik, dan kemampuan ekonomis masyarakatnya).

[illegible]

Feedback: 2. Analisis Kinerja: 3. Penyesuaian dan Perbaikan:												
Melakukan peluncuran inovasi : 1. Pengembangan Materi Promosi: 2. Kegiatan Peluncuran Resmi: 3. Komunikasi dan Promosi												

E. TIPE INFORMASI LAYANAN

Teknologi informasi saat ini telah berkembang sangat pesat. Penerapannya dapat menjadi sangat penting dan sangat membantu bagi pekerjaan manusia. Beberapa manfaat teknologi informasi antara lain mendapatkan informasi secara cepat dan mudah, efisiensi waktu dan biaya, serta mempermudah komunikasi. Dalam bidang perpustakaan, pemanfaatan teknologi informasi dapat meningkatkan kualitas pelayanan perpustakaan agar lebih efektif dan efisien. Sebagai contoh seorang pengguna ingin mengunjungi sebuah perpustakaan di kota tertentu, tetapi ia belum mengetahui lokasi perpustakaan tersebut. Salah satu solusi yang ditawarkan terkait dengan teknologi informasi dalam bidang perpustakaan adalah dengan menggunakan peta digital yang diimplementasikan melalui aplikasi *smartphone*. Dengan peta digital, setiap penggunanya dapat memakai peta yang lebih interaktif dari sekadar gulungan kertas. Kelebihan yang lain adalah pada peta digital mudah disimpan dan dipindahkan dari satu media penyimpanan ke media penyimpanan yang lain. Untuk hal itu inisiator inovasi menerapkan kemudahan layanan informasi dengan didukung aplikasi *android*. berikut layanan informasi dapat diakses dengan menginstal hal berikut :



Gambar 1 Informasi Layanan Inovasi Daerah Kabupaten Tangerang

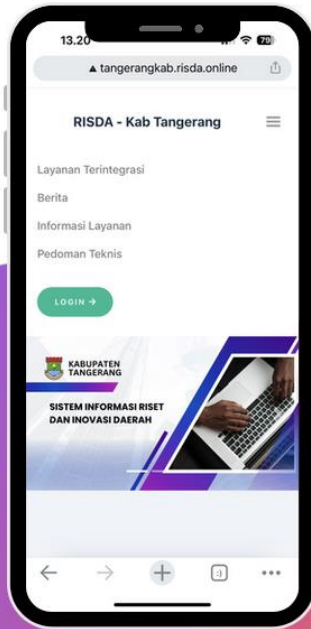
F. PENGGUNAAN IT DALAM ALAT KERJA



Gambar 2. Layanan Inovasi Daerah berbasis TIK



**SISTEM RISET DAN INOVASI DAERAH
KABUPATEN TANGERANG**



Best Inovasi Daerah

INOVASI DAERAH DAPAT DARI
PEMERINTAH DAERAH, OPD,
MASYARAKAT, KEPALA DAERAH DAN
ANGGOTA DPRD



**UI/UX
Custom
Design**



**Efficient
App
Features**



**App
Maintenance
Support**

LEARN MORE

**BAPPEDA KAB
TANGERANG**

Gambar 1.1 Informasi Layanan di Inovasi Daerah di Kabupaten Tangerang

BAB III

PENUTUP

Olahraga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti yang dibuktikan oleh penelitian Brawner dan Chodzko-Zajko (2017). Olahraga secara rutin membantu dalam pencegahan penyakit, meningkatkan fungsi kardiorespirasi, mengontrol berat badan, memperkuat otot, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesehatan olahraga merupakan aspek fundamental dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Kegiatan olahraga, yang dirancang dan dilaksanakan dengan struktur, penting untuk kesehatan individu mulai dari usia muda hingga lanjut usia, karena meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari.

Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat) memiliki peran krusial dalam sistem kesehatan Indonesia sebagai penyedia pelayanan kesehatan primer. Sesuai dengan regulasi, puskesmas bertanggung jawab tidak hanya untuk memberikan layanan kesehatan tetapi juga untuk melakukan tindakan promotif dan preventif, termasuk mendorong gaya hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Puskesmas diharapkan menjadi agen perubahan yang efektif dalam memotivasi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup aktif.

Inovasi yang berfokus pada integrasi olahraga dalam layanan kesehatan oleh puskesmas berpotensi besar dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Dengan memanfaatkan fasilitas dan sumber daya yang ada di puskesmas, serta mengedukasi masyarakat tentang pentingnya olahraga, dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kesejahteraan. Inovasi ini menyokong puskesmas dalam perannya sebagai pendorong gaya hidup sehat dan memperkuat sistem kesehatan komunitas dengan cara yang praktis dan berkelanjutan.



**KABUPATEN TANGERANG
2023**