

LAPORAN KEGIATAN PELATIHAN LASKAR SEHAT

Kupang, 23 dan 30 Oktober 2021



Oleh :

Tim HPU UNDANA

**UNIVERSITAS NUSA CENDANA
KUPANG
2021**

DAFTAR ISI

DAFTAR LAMPIRAN	3
BAB I	4
PENDAHULUAN	4
BAB II.....	6
TARGET DAN LUARAN.....	6
BAB III	7
PELAKSANAAN KEGIATAN	7
BAB IV	10
HASIL KEGIATAN.....	10
BAB V.....	11
KESIMPULAN DAN RENCANA TINDAK LANJUT	11
LAMPIRAN	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2. Flyer

Lampiran 3. Materi Pelatihan

BAB I

PENDAHULUAN

Universitas Nusa Cendana (UNDANA) mengembangkan konsep Health Promoting University (HPU) di UNDANA dengan bekerja sama dengan Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). *Health Promoting University* (HPU) merupakan pendekatan yang dilaksanakan untuk menciptakan lingkungan belajar dan budaya organisasi yang mendorong kesehatan, kesejahteraan, dan keberlanjutan komunitas kampus dan memberdayakan warganya untuk mencapai potensi optimal (*ASEAN Institute for Development*, 2017). Pendekatan ini diperlukan karena kampus dianggap memiliki tanggungjawab, potensi dan sumber daya untuk meningkatkan kemampuan warganya, baik mahasiswa dan staf, dalam menghadapi sejumlah isu kesehatan (*WHO Regional Office for Europe*, 1998). Selain itu, warga kampus yang sehat akan lebih mungkin untuk produktif dalam hal pengembangan diri dan institusi.

Berkaitan dengan pengembangan HPU di Universitas Nusa Cendana (Undana), tim melakukan *need assessment* yang melibatkan 402 responden yang terdiri dari mahasiswa, tenaga kependidikan, dan staf pengajar. Hasil *assessment* menemukan bahwa 39.6% responden tidak rutin berolahraga selama satu minggu terakhir, dan hanya 19.7% yang menggunakan waktu minimal 30 menit untuk berolahraga setiap harinya. Responden tidak mengkonsumsi buah dan sayur sesuai porsi standar dengan persentase berturut-turut sebanyak 76.8% dan 82.9%. Hal ini disebabkan karena keuangan yang tidak mencukupi, adanya kebutuhan lain yang perlu diprioritaskan, kesibukan kuliah, dan juga karena responden tidak menyukai rasa buah atau sayur. Sekalipun Undana sudah menerapkan kebijakan kawasan tanpa rokok, perilaku merokok masih ditemukan di lingkungan kampus. Sebanyak 4.7% responden mengaku merokok untuk menghilangkan beban pikiran, meningkatkan semangat kerja, diberikan oleh teman, dan karena rasa ingin tahu. Selain itu, 19.4% melaporkan pernah menghirup asap rokok orang lain ketika berada di kampus. Hampir 17% responden tidak melakukan pemeriksaan kesehatan selama enam bulan terakhir. Hal ini dikarenakan rasa takut tertular COVID-19, kesibukan, lupa, tidak mengetahui tempat pemeriksaan kesehatan, dan karena merasa sehat. Hasil *assessment* juga menemukan bahwa 5% responden memiliki riwayat obesitas, 3% hipertensi, dan 0.7% adalah penderita Diabetes Melitus (DM). Namun, persentase responden yang tidak mengetahui riwayat dari ketiga penyakit ini ditemukan lebih tinggi, yaitu 8% untuk obesitas, 13% hipertensi, dan >12% DM. Mengenai kesehatan jiwa,

lebih dari 8% responden mengaku gugup, terpuruk, murung dan sedih sepanjang waktu sedangkan 5.2% melaporkan tidak merasa tenang dan damai sepanjang waktu. Hasil *screening* kesehatan jiwa mahasiswa menggunakan skala *Mental Health Inventory 5/MHI-5* (Berwick et al., 1991; CFI = 0.990, SRMR = 0.021, reliabilitas McDonald's ω = 0.804) menunjukkan 11% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan mental, antara lain kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hasil *assessment* dan pertimbangan mengenai waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia, maka tim HPU UNDANA memutuskan untuk merekrut mahasiswa sebagai kepanjangan tangan dari tim HPU dalam melakukan promosi kesehatan di lingkungan UNDANA. Jadi, kegiatan yang pertama diselenggarakan adalah merekrut dan melatih mahasiswa sebagai Laskar Sehat.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

A. TARGET

Adapun target yang ingin dicapai adalah

1. Melatih mahasiswa sebagai Laskar Sehat yang akan membantu tim HPU UNDANA dalam kegiatan promosi kesehatan di lingkungan UNDANA.
2. Mempersiapkan Laskar Sehat sebagai satu unit kegiatan kemahasiswaan baru di UNDANA.

B. LUARAN

Dengan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, *output* dan *outcome* yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Output:

Peningkatan kapasitas mahasiswa dalam hal promosi kesehatan.

Peningkatan kapasitas calon dosen pendamping Laskar Sehat dalam hal promosi kesehatan.

2. Outcome:

Unit kegiatan kemahasiswaan Laskar Sehat

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. LINGKUP KEGIATAN

1. Penentuan Narasumber/pelatih dari UNDANA dan UGM.
2. Lingkup bahasan dalam pelatihan ini tentang promosi kesehatan, khususnya dalam bidang peningkatan aktivitas fisik, pola makan sehat, kesehatan mental, zona bebas kekerasan, perundungan, dan pelecehan.
3. Peserta kegiatan adalah calon dosen pendamping kegiatan kemahasiswaan Laskar Sehat dan mahasiswa calon Laskar Sehat dari 5 fakultas di UNDANA: Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Hewan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Hukum, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
Target peserta adalah 55 orang yang terdiri dari 2 orang dosen dan 9 orang mahasiswa untuk tiap fakultas.
4. Pelatihan diselenggarakan selama 2 hari pada hari Sabtu tanggal 23 dan 30 Oktober 2021.
Pelatihan hari I (23 Oktober 2021) diselenggarakan secara online melalui aplikasi zoom. Persiapan dilakukan untuk pembuatan e-flyer, undangan ke 5 fakultas terkait, dan langganan aplikasi zoom berbayar.
Pelatihan hari II (30 Oktober 2021) diselenggarakan secara onsite di Program Studi Psikologi. Persiapan dilakukan untuk ruangan, spanduk, konsumsi, sound, dan fasilitas lain yang diperlukan.
5. Pelatihan hari I ditujukan untuk pengenalan HPU dan rekrutmen Laskar Sehat yang akan berlanjut ke pelatihan pada hari II di minggu berikutnya.
6. Pelaporan hasil pelatihan dalam bentuk laporan tertulis dan dokumentasi kegiatan.

B. PEMBICARA:

Hari I (23 Oktober 2021).

Terdapat 4 orang pembicara dari tim HPU UNDANA dan 1 orang dari tim HPU UGM:

1. Dr. dr. Nicholas Edwin Handoyo, M.Med.Ed
2. dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR, M.Si.Med.
3. drh. Diana Agustina Wuri, M.Si
4. Dr. Simplexius Asa, SH, MH.

5. Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes (UGM)

Hari II (30 Oktober 2021)

Terdapat 3 pembicara dari UNDANA.

1. MKP. Abdi Keraf, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
2. R. Pasifikus Ch. Wijaya, S.Psi., MA.
3. Yohanes Batista Hanes, S.Psi.

C. RINCIAN KEGIATAN

Hari 1 (Sabtu, 23 Oktober 2021)

Jam	Topik	Pembicara
08.30	Registrasi peserta	Panitia
09.00	Pembukaan HPU	WR III UNDANA (Dr. Siprianus Suban Garak, M.Sc)
09.30	Introduction to HPU & Recruitment Laskar Sehat	Ketua HPU UNDANA (Dr. dr. Nicholas Edwin Handoyo, M.Med.Ed)
10.00	Tips aktivitas fisik di masa pandemi	dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR., M.Si.Med
10.30	Tips makanan sehat	drh. Diana Agustiani Wuri, M.Si
11.00	Area bebas kekerasan, perundungan, & pelecehan	Dr.Simplexius Asa,S.H.,M.H
11.30	Peran mahasiswa dalam HPU: Pengalaman UGM	Sekretaris HPU UGM (Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes)
12.00	Diskusi dan tanya jawab	Panelist
12.30	Penutup	Ketua HPU

Hari 2 (Sabtu, 30 Oktober 2021)

Jam	Topik	Pembicara
07.30	Registrasi Peserta	PANITIA
08.00	Pembukaan	Ketua HPU
08.15	Materi Mental Health	R. Pasifikus Ch. Wijaya, S.Psi., MA.
09.00	Ice Breaking	TIM
09.15	Role Play (Peer Counseling)	MKP. Abdi Keraf, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
10.15	Ice Breaking	TIM
10.30	Evaluasi Rp/Pc	MKP. Abdi Keraf, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
	FGD	R. Pasifikus Ch. Wijaya, S.Psi., MA.
11.30	Game I	Yohanes Batista Hanes, S.Psi.
12.00	Isma	Panitia
13.00	Simulasi	Yohanes Batista Hanes, S.Psi.
15.00	Pemilihan Pengurus	TIM

	Komitmen Laskar Sehat	TIM
15.45	Penutupan	Ketua HPU

BAB IV

HASIL KEGIATAN

Materi narasumber terlampir.

Ketercapaian target keluaran:

1. Terdapat 282 orang yang mendaftar pelatihan, namun yang benar-benar hadir dan dilatih sebanyak 71 peserta yang terdiri dari:
 - 3 dosen calon pendamping dari FKIP, FKH, dan FH.
 - 68 orang mahasiswa dari FK, FKH, FKM, FH, dan FKIP.

2. Yang mendaftar menjadi laskar sehat pada akhir pelatihan ada 49 orang yang terdiri dari:
 - 2 dosen calon pendamping dari FKIP dan FKH.
 - 47 orang mahasiswa dari FK, FKH, FKM, FH, dan FKIP.

BAB V

KESIMPULAN DAN RENCANA TINDAK LANJUT

A. KESIMPULAN

1. Kegiatan Pelatihan Laskar Sehat telah terselenggara dengan baik.
2. Output pelatihan telah tercapai dengan terlatihnya 71 peserta yang terdiri dari:
 - 3 dosen calon pendamping dari FKIP, FKH, dan FH.
 - 68 orang mahasiswa dari FK, FKH, FKM, FH, dan FKIP.
3. Terbentuk tim Laskar Sehat yang akan membantu tim HPU UNDANA melakukan kegiatan promosi kesehatan di lingkungan UNDANA. Tim Laskar Sehat ini terdiri dari 47 orang mahasiswa dari FK, FKH, FKM, FH, dan FKIP.

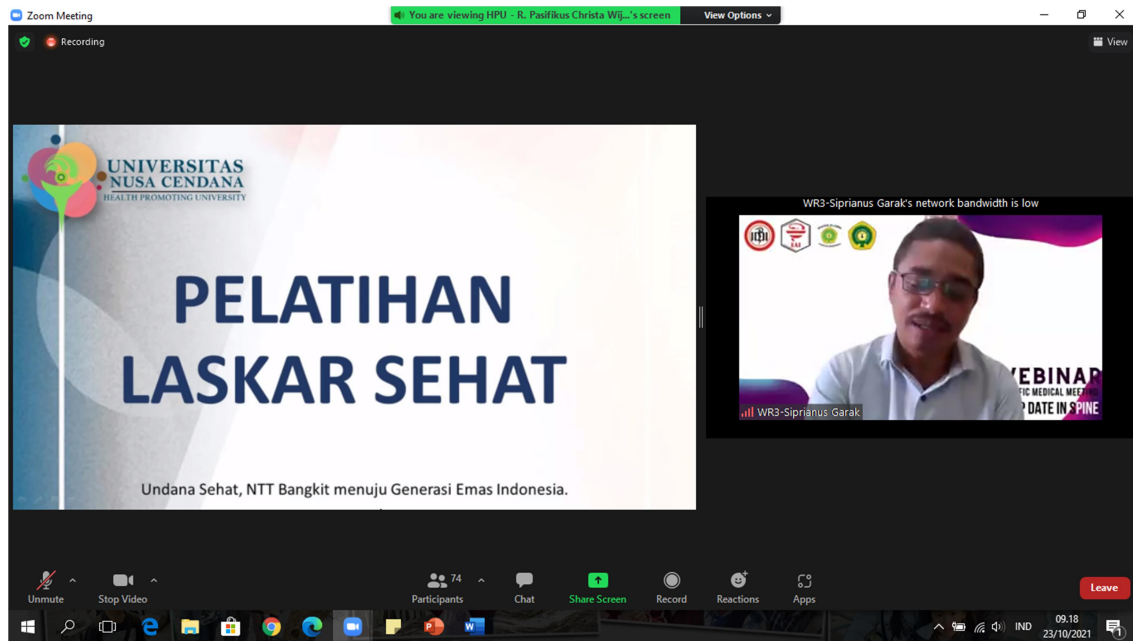
B. TINDAK LANJUT KEGIATAN

1. Tim Laskar Sehat yang terbentuk akan berproses lebih lanjut untuk menjadi sebuah unit kegiatan mahasiswa dengan struktur organisasi yang jelas.
2. Tim Laskar Sehat akan didampingi secara berkala oleh tim HPU UNDANA dalam pengembangan kapasitas organisasi maupun promosi kesehatan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Pembukaan oleh WR III UNDANA



Moderator Rr. Listyawati Nurina



Pembicara 1: Dr. dr. Nicholas E. Handoyo, M.Med.Ed.

The image shows a Zoom Meeting window. The main screen displays a presentation slide titled "REKRUTMEN LASKAR SEHAT" (Recruitment of Healthy Warriors) from Universitas Nusa Cendana. The slide content is as follows:

Siapa Laskar Sehat?

- Anda yang peduli terhadap kesehatan & kesejahteraan kita bersama di UNDANA.

Apa tugasnya?

- Membantu tim HPU mengembangkan & menjalankan kegiatan promosi kesehatan di lingkungan UNDANA, terutama di kalangan mahasiswa.
- Mendampingi dari tim HPU (dilibatkan dalam kegiatan sesuai minat & waktu).
- Menjadi role model sehat.

The Zoom interface includes a top bar with participant thumbnails (Conrad.Henricson, HPU_Nicholas Handoyo, HPU-Mega Liufeto, HPU_Rr. Listyawati Nur...), a bottom toolbar with controls like Unmute, Start Video, Participants, Chat, Share Screen, Record, Reactions, and a Leave button. A chat window on the right shows messages from HPU-Mega Liufeto 2, including a link to a Google Form and a discussion about screenshots.

Pembicara 2: dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR, M.Si.Med.

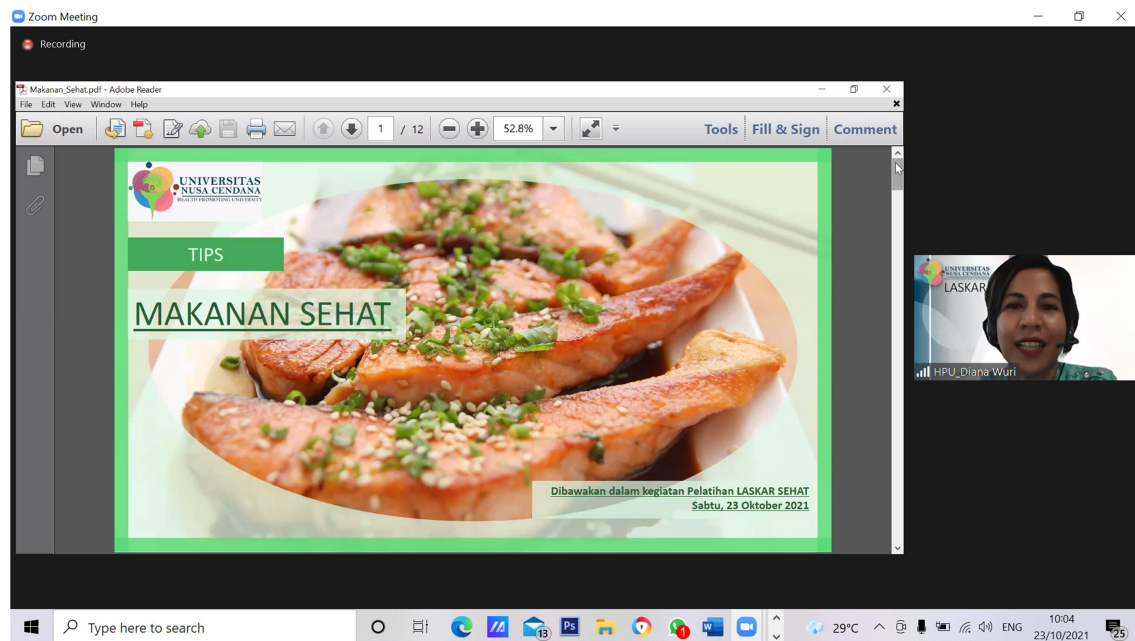
The image shows a Zoom Meeting window. The main screen displays a presentation slide titled "Aktifitas Fisik VS Latihan" (Physical Activity VS Exercise). The slide content is as follows:

Aktifitas Fisik	Latihan
- Merupakan suatu gerakan tubuh menggunakan otot rangka dan membutuhkan energi - Memasak, berkebun, memotong rumput, menyapu, dll	- Suatu aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, dan memiliki gerakan berulang yang berguna untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik - Subkategori dari aktivitas fisik

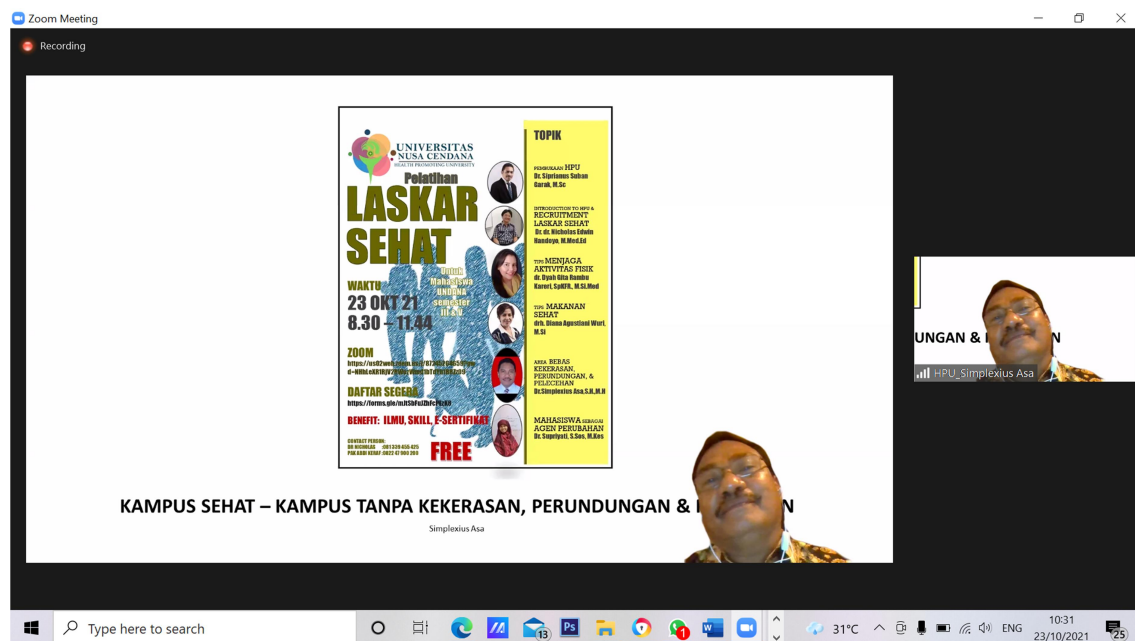
The slide also includes four illustrations: a man watering a flower, a woman sweeping, a man running, and a person on a bicycle.

The Zoom interface includes a top bar with a recording indicator, a bottom toolbar with controls like Unmute, Start Video, Participants, Chat, Share Screen, Record, Reactions, and a Leave button. A video feed of Dr. Dyah Gita Rambu Kareri is visible in the bottom right corner.

Pembicara 3: drh. Diana Agustina Wuri, M.Si



Pembicara 4: Dr. Simplexius Asa, SH, MH.



Pembicara 5: Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes (UGM)

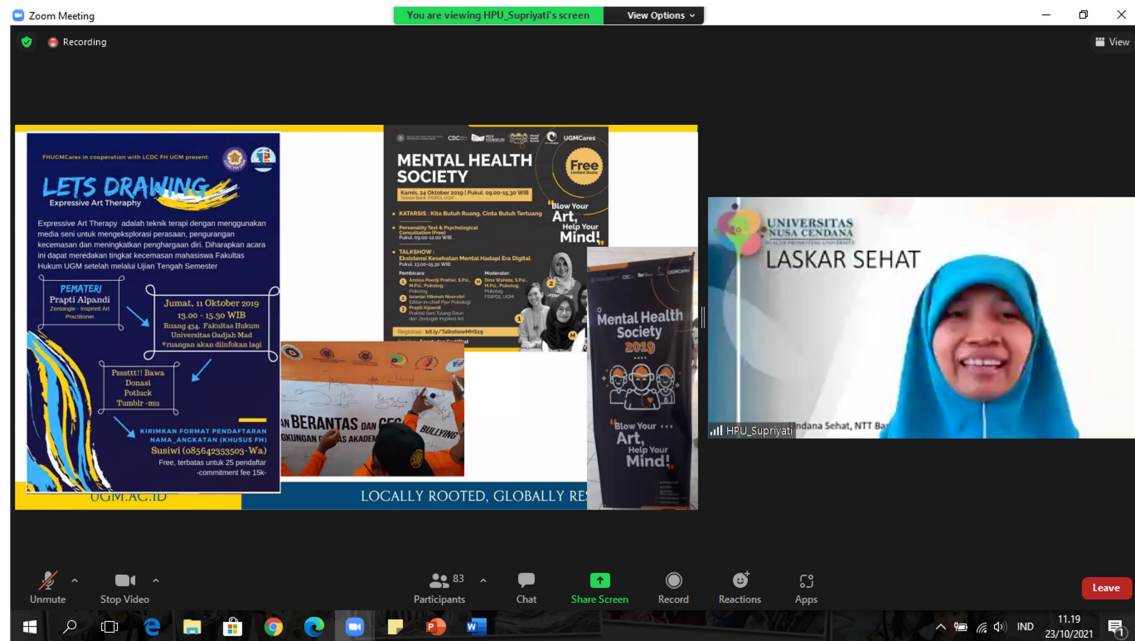


Foto bersama semua peserta:



Zoom Meeting

Recording

HPU-Mega Lufeto 2 is talking...

View

FK_Nanda Atikah

FKH_Frederik kuhurima

FKIP_Berli Wulandari San...

FK_Fearen Ludji

FK_Reynaldy Ubu Anagoga

Petronela Angus

FKM_SHERFULITA J. BALLU

FKIP_Nurchayati

FKM_Serolina Miso

FKH_Indrano Da Pili Men...

FKIP_Debri Maria Maukesa

FKM_Hawa Marlinda Kam...

FKIP_Anggreni D. Benu

Agswin M. Rohi Bire

2/3

erionika Malo

FKM_Yosepha Pati

FKM_Maria Florisa Jenadut

abdi kerat

HPU - R. Pasifik...

HPU - R. Pasifikus Christa...

FKM_Ivanna Jublyana

FK_Theresia Elvina

2/3

Fransisia Sari P...

Connecting to audio...

FKM_Elvis Tionaen

FKIP - PHILIPS ANTHON S...

FK_Ryan Arnold Ethelbert

FKM_Putry Amelia Nomle...

FKIP_Saputri Atakuni

FK_Lingga M. Pratiwi

FKIP_Diandra A...

FKIP_Auliya Fati...

FKIP_Katarina I...

(3C) Juardi Missa

FKIP_Afliana A...

FKIP_Diandra Angela Nu...

FKM_Auliya Fatiha Tey

FKIP_Katarina Ina Tulit La...

(3C) Juardi Missa

FKIP_Anastasia Malo

FKIP_Afliana Ambus

Julianty Almet

Unmute

Start Video

Participants 76

Chat

Share Screen

Record

Reactions

Leave

Type here to search

30°C

ENG

9:37

23/10/2021

Zoom Meeting

Recording

HPU-Mega Lufeto 2 is talking...

FKM_Serolina Miso

FKIP_Debri Maria Maukesa

FKM_Hawa Marlinda Kam...

FKIP_Anggreni D. Benu

Agswin M. Rohi Bire

(3C) veronika Malo

FKM_Maria Florisa Jenadut

Elisabeth Elvira Siga

Maria Sabu Barek Akama...

FKM_Putry Amelia Nomle...

Yuningsih M. Tade

Petronela Angus

petronela Lerokaka

FKM_Auliya Fatiha Tey

FKM_Yosepha Pati

FKH_Indrano Da Pili Men...

FKM_Elsho Ndun

abdi kerat

HPU - R. Pasifik...

HPU - R. Pasifikus Christa...

FKM_Ivanna Jublyana

FK_Theresia Elvi...

FK_Theresia Elvina Dama...

Fransisia Sari P...

Fransisia Sari Poli Karangora

FKM_Elvis Tionaen

FKIP - PHILIPS ANTHON S...

FK_Ryan Arnold Ethelbert

FKIP_Saputri Atakuni

FK_Lingga M. Pratiwi

FKIP_Diandra A...

FKIP_Katarina I...

(3C) Juardi Missa

FKIP_Anastasia Malo

FKIP_Afliana A...

FKIP_Afliana Ambus

Julianty Almet

FKM_Aniseta A...

FKM_Aniseta Adsamuri

FKIP_Helena Gabur

Unmute

Start Video

Participants 76

Chat

Share Screen

Record

Reactions

Leave

Type here to search

30°C

ENG

9:37

23/10/2021

Zoom Meeting

Recording

View

HPU-Mega Liuf...
HPU-Mega Liufeto 2

FKIP Ekonomi R...
FKIP Ekonomi Roland De...

FKM Nurlaila H...
FKM Nurlaila Hanun Ben...

FKH Frederik k...
FKH Frederik kuhurima

Desnawati Hani...
Desnawati Haning

FKIP SEJARAH
FKIP SEJARAH

FKIP OFIRENTY...
FKIP OFIRENTY NUBATO...

FKIP Anggreni...
FKIP Anggreni D. Benu

FKIP Deibri Mar...
FKIP Deibri Maria Maukesa

FKM MARIA ER...
FKM MARIA ERNESTI LUR...

Agswin M. Rohi...
Agswin M. Rohi Bire

FK Akhdiyat Ad...
FK Akhdiyat Adzra

Unmute Stop Video

Participants 74 Chat Share Screen Record Reactions

Leave

Type here to search

30°C 9:39 23/10/2021

Lampiran 2. Flyer
Flyer Hari I

UNIVERSITAS NUSA CENDANA
HEALTH PROMOTING UNIVERSITY

Pelatihan
LASKAR SEHAT

Untuk Mahasiswa UNDANA semester III & V

WAKTU
23 OKT 21
8.30 – 11.44

ZOOM
<https://us02web.zoom.us/j/87245264659?pwd=NHhLeXRlRjV2RmVmd1bTlYb1R8Zz09>

DAFTAR SEGERA
<https://forms.gle/MJTSBFUZHfCPEZK8>

BENEFIT: ILMU, SKILL, E-SERTIFIKAT

CONTACT PERSON:
DR NICHOLAS :081 339 455 425
PAK ABDI KERAH :0822 47 900 200

FREE

TOPIK

PEMBUKAAN HPU
Dr. Siprianus Suban Garak, M.Sc

INTRODUCTION TO HPU & RECRUITMENT LASKAR SEHAT
Dr. dr. Nicholas Edwin Handoyo, M.Med.Ed

TIPS MENJAGA AKTIVITAS FISIK
dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR., M.Si.Med

TIPS MAKANAN SEHAT
drh. Diana Agustiani Wuri, M.Si

AREA BEBAS KEKERASAN, PERUNDUNGAN, & PELECEHAN
Dr.Simplexius Asa, S.H., M.H

MAHASISWA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN
Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes

Lampiran 3. Materi Pelatihan