

**PELAKSANAAN KEGIATAN BAKTI SOSIAL MASYARAKAT GAYO MUSARA
PAKAT (GMP)
KESADARAN KESEHATAN BERKELANJUTAN MELALUI PEMERIKSAAN DAN
KONSULTASI KESEHATAN GRATIS
Jakarta, Sabtu, 29 Oktober 2022**

Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB di Balai Warga RT.07 / RW. 03 Kelurahan Cilangkap, Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur

Metode:

1. Sosialisasi Kesehatan Berkelanjutan oleh Tim GMP (Arin Fithriana, Hirfaturahmi, Dawis):
 - Warga/Peserta datang ke lokasi secara bertahap disesuaikan dengan kesediaan waktu masing-masing.
 - Warga / peserta mengisi daftar hadir
 - Sosialisasi tentang kesehatan berkelanjutan dengan tanya jawab dan diskusi berdasarkan flyer materi (sosialisasi ini juga dilaksanakan disela-sela warga/peserta menunggu antrian cek kesehatan dan konsultasi)
2. Pemeriksaan Kesehatan oleh Petugas Kesehatan Klinik Taradita Jakarta Timur dan Tim Medis FKK UMJ:
 - Pengukuran berat dan tinggi badan
 - Pengukuran suhu badan dan tekanan darah
 - Cek kolesterol (LDI)
 - Pencatatan keluhan
3. Konsultasi Kesehatan dengan Tim Gizi dan Psikolog anggota GMP
 - Konsultasi kesehatan dan gizi seimbang terkait keluhan
 - Konsultasi psikologis (opsional)

Kegiatan selesai pukul 14.30 mengingat tidak ada lagi warga/peserta yang hadir.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa konsultasi psikologis lebih banyak diminati oleh peserta, bahkan beberapa peserta langsung melakukan konsultasi psikologis tanpa pemeriksaan kesehatan.

Flyer dan Foto Kegiatan



Kesehatan Berkelanjutan

Kesadaran Kesehatan Berkelanjutan Melalui Pemeriksaan dan Konsultasi Kesehatan Gratis - GAYO MUSARA PAKAT, JAKARTA, 29 OKTOBER 2022

Orientasi Masyarakat Berbudaya Sehat

Sadar - Mengerti - Bekerjasama

1

Kesehatan Jasmani:

Bergerak, Olah raga, makan makanan sehat dan gizi seimbang, perbanyak minum air putih

2

Kesehatan Rohani:

Hindari stress, Hindari pertikaian dan konflik, berfikir positif, berserah diri pada Tuhan, Bermasyarakat

3

Kebersihan Lingkungan:

Tidak Merokok, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan air bersih dan menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

4

Kesadaran bersama:

Tanggungjawab diri sendiri dan lingkungan, Mendukung kinerja dan kegiatan tenaga kesehatan atau kegiatan dasawisma, Ikut menjaga ketertiban lingkungan



Pengukuran berat dan Tinggi badan



Pemeriksaan Kesehatan



Konsultasi gizi dan psikologis



Menunggu antrian dan tanya jawab (ngobrol) tentang kesehatan berkelanjutan



Menunggu antrian dan tanya jawab (ngobrol) tentang kesehatan berkelanjutan



Menunggu antrian dan tanya jawab (ngobrol) tentang kesehatan berkelanjutan

SELF-RATING QUESTIONNAIRE (SRQ)-20

Petunjuk:

Isilah pertanyaan ini sejujur-jujurnya sebelum mulai mengisi. Pertanyaan berikut berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu anda selama 30 hari terakhir atau 1 bulan ini. Berilah tanda silang (X) pada jawaban YA apabila pertanyaan yang diajukan sesuai dengan kondisi yang anda alami atau rasilah pada satu bulan terakhir ini. Sebaliknya, berilah tanda silang (X) pada jawaban TIDAK apabila pertanyaan tersebut bukan kondisi yang anda alami atau rasakan dalam satu bulan terakhir ini. Jawaban anda akan kami rahasiakan.

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Apakah Anda sering merasa sakit kepala? | | |
| 2. | Apakah Anda kehilangan nafsu makan? | | |
| 3. | Apakah leher Anda tidak nyaman? | | |
| 4. | Apakah Anda mudah merasa takut? | | |
| 5. | Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir? | | |
| 6. | Apakah tangan Anda gemetar? | | |
| 7. | Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan? | | |
| 8. | Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih? | | |
| 9. | Apakah Anda merasa tidak bahagia? | | |
| 10. | Apakah Anda lebih sering menangis? | | |
| 11. | Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari? | | |
| 12. | Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan? | | |
| 13. | Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalas? | | |
| 14. | Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini? | | |
| 15. | Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal? | | |
| 16. | Apakah Anda merasa tidak berharga? | | |
| 17. | Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda? | | |
| 18. | Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu? | | |
| 19. | Apakah Anda merasa tidak enak di perut? | | |
| 20. | Apakah Anda mudah lelah? | | |

SIMPULAN :

Contoh Questioner bagi peserta yang berkonsultasi psikologis