KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Desa Gribig Krajan Kabupaten Kudus

Ayu Denisa Wangsa Putri [1], Dyah Utari[2]
[1,2] Kesehatan Masyarakat, UPN Veteran Jakarta

E-mail: dyahutari@upnvj.ac.id

Article History
Received:
Revised:
Accepted:

Keywords: *Health Promotion, non communicable diseases*

Abstract: *prevalence of non-communicable diseases in Indonesia is increasing. One of the causes is lack of activity behavior or a sedentary lifestyle. The purpose of this Community Service Program is to provide education on the importance of regular physical activity to prevent non-communicable diseases. Service is carried out through three stages, namely identification and analysis of problems, advocacy and providing education. The activity was carried out in Gribig Krajan Village, Gebog District, Kudus Regency, Central Java Province. Based on the results of the pre-test and post-test, it was found that there was an increase in the knowledge of the participants, which was 28.59% so that participants were expected to be able to apply it in their daily activities and be able to disseminate the information to the surrounding environment.*

PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi merupakan perubahan dari distribusi determinan masalah epidemiologi yang disebabkan karena adanya perubahan pola frekuensi penyakit. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pola frekuensi penyakit menular pada masyarakat dunia tiap tahunnya. Sementara itu, frekuensi penyakit tidak menular dan juga terjadinya cedera menunjukkan adanya peningkatan frekuensi kejadian. Peningkatan frekuensi penyakit tidak menular umumnya disebabkan oleh adanya pergeseran pola gaya hidup masyarakat.

Pola gaya hidup masyarakat yang semakin tidak sehat seperti jarang berolahraga, senang mengkonsumsi makanan cepat saji, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, gemar mengkonsumsi minuman bersoda, gemar mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok sebagai keharusan dalam lifestyle masyarakat, dan sebagainya menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan masyarakat. Hal ini apabila dibiarkan tanpa ada tindakan perbaikan, maka tentunya dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti obesitas, penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker paru-paru, dan sebagainya. Apabila hal tersebut terjadi secara berkelanjutan dan terus menerus, maka angka harapan hidup masyarakat tentunya semakin kecil dan produktivitas masyarakat juga berkurang.

Wujud pencegahan dan penanggulangan terjadinya penyakit tidak menular pada masyarakat dengan gencar melakukan promosi kesehatan, penyuluhan, atau pemberian edukasi kesehatan

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

kepada masyarakat. Promosi kesehatan merupakan kegiatan yang mampu mempengaruhi masyarakat untuk mengubah perilaku kesehatannya serta mampu membantu masyarakat meningkatkan derajat kesehatannya (FKM Universitas Ahmad Dahlan, 2016). Oleh sebab itu, diperlukan adanya pemberian promosi kesehatan kepada masyarakat. Saat ini promosi kesehatan masuk kedalam program kerja pemerintah dibawah koordinasi Kementerian Kesehatan. Adapun salah satu promosi kesehatan yang dicanangkan adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2016). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan perwujudan atas Inpres Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program yang dilakukan dengan cara membudayakan perilaku hidup sehat kepada masyarakat luas melalui penerapan 7 langkah GERMAS .

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada warga RT 002 RW 002 Desa Gribig Krajan pada pelaksanaan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1 ditemukan bahwa hampir seluruh responden kurang melakukan aktivitas fisik, olahraga rutin, dan pengecekan kesehatan mereka secara rutin. Apabila masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, maka dapat memicu timbulnya penyakit yaitu obesitas (Janah and Nugroho, 2021). Sementara itu, perilaku hidup yang kurang sehat seperti kurang aktivitas fisik, olahraga rutin, dan mengecek kesehatan rutin dapat menimbulkan penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit ginjal kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah melaksanakan kegiatan Penyuluhan (Pemberian Edukasi) Terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Aktivitas Fisik dan Cek Kesehatan Rutin Pada Masyarakat di Wilayah RT 002 RW 002 Desa Gribig Krajan, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah

METODOLOGI PENGABDIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RT 002 RW 002 Desa Gribig Krajan, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Kegiatan dimulai dengan analisis situasi, advokasi Kesehatan, dan intervensi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Situasi

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan 1 (PBL 1) kepada 10 keluarga binaan di Desa Krajan Gribig RT 002 RW 002 Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah, diketahui terdapat beberapa prioritas masalah kesehatan masyarakat. Adapun masalah kesehatan masyarakat yang menjadi prioritas diantaranya adalah promosi kesehatan yang kurang, penyakit tidak menular yaitu hipertensi, dan informasi terkait dengan gizi yang kurang. Penentuan prioritas masalah kesehatan masyarakat di Desa Krajan Gribig RT 002 RW 002 Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang kurang menjadi sebuah masalah yang menduduki prioritas utama. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

promosi kesehatan ini penting untuk diberikan kepada masyarakat, karena dengan adanya pemberian informasi kesehatan tentu dapat membantu masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara 10 keluarga binaan pada kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan 1 (PBL 1) penulis memprioritaskan pemberian promosi kesehatan kepada masyarakat sebagai solusi dan saran atas permasalahan kesehatan masyarakat yang ada di lokasi tersebut. Adapun dalam melakukan penentuan prioritas masalah ini penulis menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, dan Growth*) dengan memberikan rentang skor 0-5 sebagai berikut:

Indikator	Urgency	Seriousness	Growth	Total
Promosi Kesehatan	5	4	3	12
Informasi Gizi	5	3	3	11
Hipertensi	4	3	3	10

Tabel 1. Perhitungan Penetapan Prioritas Masalah

2. Advokasi Kesehatan

Kegiatan advokasi kesehatan sebagai rangkaian dari Pengalaman Belajar Lapangan 2 (PBL 2) dilaksanakan di tempat domisili mahasiswa masing-masing yakni di lingkungan rumah mahasiswa. Penulis melaksanakan advokasi kesehatan di Kediaman Penulis pada hari Senin 28 Maret 2022 pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai.

Masukan dalam advokasi kesehatan ini adalah melakukan diskusi dengan Kader Kesehatan setempat terkait dengan kondisi kesehatan masyarakat dan permasalahan kesehatan masyarakat di wilayah RT 002 RW 002. Penulis melakukan lobi untuk menjelaskan terkait keseriusan masalah kesehatan yang terjadi di wilayah RT 002 RW 002. Keluaran dalam advokasi kesehatan ini adalah diperolehnya izin pelaksanaan intervensi kepada masyarakat RT 002 RW 002 terkait pencegahan penyakit tidak menular melalui pembudayaan GERMAS.

Umpan balik dari kesepakatan yang dicapai hasil diskusi bersama Kader Kesehatan dan Ketua RT 002 RW 002 adalah perizinan untuk melaksanakan intervensi kepada masyarakat RT 002 RW 002. Kegiatan intervensi yang disepakati yakni berupa pemberian penyuluhan atau pemberian edukasi kesehatan terkait dengan GERMAS dan pemberian flyer terkait GERMAS kepada Ibu-Ibu PKK di wilayah tersebut.

3. Intervensi Kegiatan

Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu Kader Kesehatan, Ibu Ketua RT 002 RW 002, dan Ibu-Ibu anggota PKK setempat (Perwakilan Ibu-Ibu RT 002 RW 002). Tujuan dari pelaksanaan pemberian edukasi (promosi kesehatan) terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian, langkah-langkah, dan contoh

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat utamanya pada langkah melakukan aktivitas fisik dan mengecek kesehatan secara rutin. Selain itu, diharapkan agar sasaran dapat menerapkan dan menyebarluaskan pengetahuannya kepada lingkungan sekitarnya.

Gambar 1. Media Intervensi (Flyer)

Pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi (promosi kesehatan) dilakukan pada hari Selasa, 29 Maret 2022 pukul 16.00 WIB di Kediaman Penulis, tepatnya di Jl. Besito Raya, Desa Gribig Krajan, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam pemberian edukasi (promosi kesehatan) ini adalah metode ceramah yang didukung dengan penggunaan media powerpoint (PPT) dan flyer. Penyebaran media pemberian edukasi (promosi kesehatan) berupa flyer terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Media tersebut digunakan sebagai bahan bacaan, yang diberikan kepada seluruh peserta kegiatan pemberian edukasi (promosi kesehatan) yang hadir di waktu dan tempat tersebut.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

Gambar 2. Pelaksanaan Intervensi Bersama Kader Kesehatan, Ketua RT 002 RW 002, dan Ibu-Ibu PKK

Pada saat pelaksaan kegiatan pemberian edukasi (promosi kesehatan), penulis memberikan pres-test pada saat sebelum pemaparan materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan tersebut. Kemudian setelah pemaparan materi, penulis juga memberikan post-test dengan soal yang sama seperti soal pre-test untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan tersebut

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi *Pre-Test* dan *Post-Test* Intervensi

No.	Nama	*Pre-Test*	*Post-Test*
1.	Endang Hariyani	40	70
2.	Supartini	70	80
3.	Nanik	60	100
4.	Unjung	80	90
5.	Suprihatin	70	100
6.	Sa'adah	70	100
7.	Alina	70	90

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

8.	Sutiah	70	90
9.	Siti Mundrikah	50	70
10.	Novi	50	90
11.	Fidiyawati	70	80
12.	Srihidyah	40	90
13.	Mufatikhah	50	100
14.	Haryuni	60	100
Total		850	1250
Rata-Rata		60.71	89.30
Kenaikan Pengetahuan		28.59%	

SIMPULAN

1. Pada kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 2 ini, mahasiswa diharapkan mampu melakukan advokasi dan intervensi dalam menyelesaikan masalah yang ditemukan pada saat pelaksanaan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1. Kegiatan advokasi dilakukan oleh penulis pada hari Senin, 28 Maret 2022 pukul 16.00 WIB di Kediaman Ibu Ketua RT 002 RW 002. Pada kegiatan advokasi ini, penulis bersama dengan Kader Kesehatan dan Ibu Ketua RT 002 RW 002 mendiskusikan mengenai permasalahan kesehatan yang telah ditemukan oleh penulis pada pelaksanaan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1 yaitu kurangnya promosi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat, kurangnya informasi gizi, dan penyakit hipertensi. Selanjutnya dilakukan penentuan prioritas masalah dengan menggunakan metode USG dan menghasilkan masalah kesehatan yang akan diangkat dalam kegiatan intervensi yaitu kurangnya promosi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat.
2. Kegiatan intervensi yaitu penyuluhan (pemberian edukasi) terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan fokus pembahasan aktivitas fisik dan cek kesehatan secara rutin dengan peserta Ibu-Ibu PKK di wilayan setempat, dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Maret 2022 pukul 16.00 WIB di Kediaman Bapak Suradi. Tujuan dilakukannya intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dari peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test diperoleh adanya peningkatan pengetahuan dari peserta yaitu sebesar 28.59% sehingga diharapkan peserta dapat menerapkan dalam kegiatan kesehariannya dan dapat menyebarluaskan informasi tersebut ke lingkungan sekitarnya.

SARAN-SARAN

Saran yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Diperlukan adanya perhatian lebih dari pemangku kebijakan, kader kesehatan, dan puskesmas setempat untuk mengatasi permasalahan pemberian promosi kesehatan yang kurang.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

2. Diharapkan agar masyarakat yang telah mengikuti intervensi mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dan menyebarkannya ke masyarakat di lingkungan sekitar merek.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pengabdi haturkan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, serta Warga dan Tokoh Masyarakat di Wilayah RT 002 RW 002 Desa Gribig Krajan, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah.

DAFTAR REFERENSI

Abdussamad, Z. et al. (2021) Promosi Kesehatan: Program Inovasi dan Penerapan. 1st edn. Edited by S. Nababan. Bandung: PT MEDIA SAINS INDONESIA.

Bahar, H. (2020) MENYUSUN REKOMENDASI ADVOKASI KESEHATAN COVID-19. 1st edn. Bogor: Guepedia. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/MENYUSUN_REKOMENDASI_ADVOKASI_KESEHATAN/RTZMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=advokasi+kesehatan&printsec=frontcover (Accessed: 25 March 2022).

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI (2016) Promosi Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Available at: https://promkes.kemkes.go.id/promosi-kesehatan (Accessed: 14 April 2022).

FKM Universitas Ahmad Dahlan (2016) Pentingnya Peran Promosi Kesehatan, FKM Universitas Ahmad Dahlan. Available at: https://fkm.uad.ac.id/pentingnya-peran-promosi-kesehatan/ (Accessed: 14 April 2022).

Harahap, R. A. (2019) Buku Ajar Komunikasi Kesehatan - Google Books. 1st edn. Edited by F. E. Putra. Jakarta: Prenada Media.

Janah, N. and Nugroho, P. S. (2021) 'Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengkonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja', Borneo Student Research (BSR), 3(1), pp. 546–551. Available at: https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297.

Kementerian Kesehatan RI (2013) Kurikulum dan Modul Pelatihan Teknis Tentang Pengelolaan Advokasi Kesehatan. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI (2016) Promosi Kesehatan. 1st edn. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI (2019) Kurang Aktivitas Fisik Berpotensi Alami Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI. Available at: https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/kurang-aktivitas-fisik-berpotensi-alami-penyakit-tidak-menular.html (Accessed: 14 April 2022).

Mulyana, N. (2015) 'TEKNIK/METODE ADVOKASI REKOMENDASI KEBIJAKAN'. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.

Nurmala, I. et al. (2018) Promosi Kesehatan. 1st edn. Edited by Zadina. Malang: AIRLANGGA UNIVERSITY PRESS.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.3, Oktober 2022

Prabandari, Y. S. (no date) 'Strategi Advokasi untuk Akselerasi Pembangunan Kesehatan Masyarakat'. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada. Available at: https://s2ikm.fkm.unair.ac.id/wp-content/uploads/sites/13/2019/05/Advokasi-Kesehatan.pdf (Accessed: 25 March 2022).

Setyawan, F. E. B. (2019) Pendekatan Pelayanan Kesehatan Dokter Keluarga (Pendekatan Holistik Komprehensif). 1st edn. Sidoarjo: Zifatama Jawara.

Sulaiman, E. S. (2021) PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DI BIDANG KESEHATAN: Teori dan Implementasi. 1st edn. Yogyakarta: UGM PRESS. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/PEMBERDAYAAN_MASYARAKAT_DI_BIDANG_KESEHA/qOpIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tujuan+advokasi+kesehatan&pg=PA223&printsec=frontcover (Accessed: 28 March 2022).

Trisutrisno, I. et al. (2022) Pendidikan dan Promosi Kesehatan. 1st edn. Edited by A. Karim. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Ummah, F. et al. (2021) Pendidikan Kesehatan Dan Promosi Kesehatan. 1st edn. Edited by Risnawati. Bandung: Media Sains Indonesia.

Widiyaningsih, D. and Suharyanta, D. (2020) Promosi Dan Advokasi Kesehatan. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish.