

CAPACITY BUILDING GERMAS DI DESA TAMANTIRTO, KECEMATAN KASIHAN, BANTUL

Ekha Rifki Fauzi¹, Danang Widyawarman¹ Dena Anugrah¹

¹ Program Studi Teknologi Rekayasa Elektro-medis, Fakultas Sains & Teknologi, Universitas PGRI
Yogyakarta
Email: ekharifikfauzi@upy.ac.id

ABSTRACT

Background: the increase in non-communicable diseases (PTM) in the community is one indicator to increase awareness of healthy living habits. PTM cases can be prevented and minimized with the culture of GERMAS (Healthy Community Movement). Objective: improving education and health promotion with capacity building for empowerment of GERMAS. Methods: Intervention with the use of a pocket book "Healthy is GERMAS" and health promotion posters related to GERMAS. Result: the result is hoped that the community will be more aware of undergoing GERMAS which is proven in their daily lives. In addition, there is an increase in the quality of life that is better in order to avoid non-communicable diseases. Conclusion: this conclusion is that the service can be a reference for health workers or other communities in conducting GERMAS in their environment.

Keywords: GERMAS, Health Promotion, Healthy Behavior.

ABSTRAK

Latar belakang: Peningkatan penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat menjadi salah satu indikator untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat. Kasus PTM dapat dicegah dan diminimalisir dengan budaya GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat). Tujuan: peningkatan pendidikan dan promosi kesehatan dengan capacity building pemberdayaan GERMAS. Metode: Intervensi dengan penggunaan buku saku "Sehat itu GERMAS" dan poster promosi kesehatan terkait GERMAS. Hasil: Hasil pengabdian ini harapannya masyarakat dapat lebih tersadar untuk menjalani GERMAS yang dibuktikan dalam keseharian. Selain itu, terjadi peningkatan kualitas hidup yang lebih baik agar terhindar dari penyakit tidak menular. Kesimpulan: pengabdian ini dapat menjadi rujukan bagi petugas kesehatan atau masyarakat yang lain dalam melakukan GERMAS di lingkungannya.

Kata kunci: GERMAS, Promkes, Perilaku Sehat

PENDAHULUAN

Angka kejadian kasus dari PTM (Penyakit Tidak Menular) menjadi fokus utama yang penting di sektor kesehatan masyarakat (Tamnge & Munir, 2018). Terjadinya perubahan dari gaya hidup masyarakat modern menyebabkan pergeseran penyakit. Era 1990-an penyebab kesakitan dan kematian terbesar dari TBC, Diare dan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas). Sedangkan memasuki 2010-an, PTM yang meliputi Diabetes mellitus, Jantung Koroner, dan Strok mempunyai kuantitas lebih tinggi di pusat layanan kesehatan (Kemenkes, 2016). Gaya hidup masyarakat modern yang beresiko terjadi penyakit degenerative meliputi kurang kegiatan fisik, merokok, dan makanan tidak sehat. Dari tiga

faktor tersebut dapat menimbulkan potensi penyakit tidak menular, semisal kanker, kardiovaskuler, obesitas, dan diabetes mellitus (Nurfitriani & Anggraini, 2019).

Ada beberapa faktor risiko perilaku sehat di masyarakat, yaitu kurang beraktivitas fisik 26,1%, masyarakat usia > 10 tahun kurang konsumsi sayur dan buah 93,5%, merokok di usia dini 36,3%, dan masyarakat >10 tahun konsumsi minuman beralkohol 4,6%. Pola hidup yang demikian, menjadikan pola hidup asupan gizi tidak seimbang, kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas olahraga, dan lainnya telah membudaya sehari-hari kehidupan masyarakat (Kemenkes, 2017a).

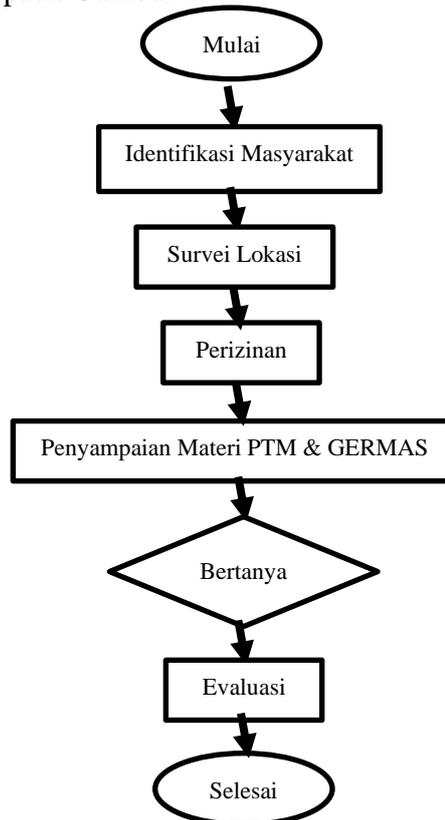
Kondisi inilah yang menjadikan latar belakang lahirnya GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS merupakan sebuah program dari pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Ilham & Ilham, 2019). Landasan hukum GERMAS ialah Intruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 yang meminta semua kementerian/lembaga pemerintah pusat dan daerah untuk berperan aktif membuat kebijakan dan melaksanakan langkah untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemauan masyarakat dalam berpola hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Fokus tujuan utama GERMAS menghimbau masyarakat untuk ikut serta dalam konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Nurfitriani & Anggraini, 2019).

Salah satu langkah untuk peningkatan derajat kualitas hidup masyarakat dengan pendidikan dan promosi kesehatan sebagai upaya intervensi perubahan perilaku. Promosi dan pendidikan kesehatan ialah suatu bagian dari program percepatan pembangunan kesehatan yang difokuskan pada pemberdayaan masyarakat, individu, maupun keluarga agar sadar tentang pola perilaku hidup sehat yang berasal dari masyarakat (Prasyetyawati, 2014). Pendidikan kesehatan pada dasarnya mempengaruhi terhadap pilihan dan perubahan pola perilaku (Mega, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas ialah landasan utama dari capacity building pemberdayaan GERMAS pada masyarakat Desa Tamantirto, Kasihan, Bantul untuk berperan aktif mengkampanyekan GERMAS agar terhindar dari penyakit tidak menular.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2020 yang bertempat di Desa Tamantirto, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Yogyakarta. Metode pelaksanaan kegiatan capacity building dilakukan secara tatap muka ceramah dengan disertai tanya jawab. Adapun langkah-langkah pelaksanaan capacity building ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Pengabdian

Dalam mencapai tujuan dari capacity building GERMAS ini, dilaksanakan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat berperilaku sehat dengan menanamkan promosi dan pendidikan kesehatan. Ringkasan metode dari pelaksanaan capacity building GERMAS disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode, Peserta Capacity Building GERMAS

No	Metode Pelaksanaan	Kegiatan	Waktu	Peserta
1	Pendidikan Kesehatan	Pemberian informasi terkait penyakit tidak menular	100 menit	Ibu kader PKK, remaja, dan lansia
		Penyuluhan mengenai penyakit penyakit jantung, diabetes tipe	100 menit	Ibu kader PKK dan lansia

		2, osteoporosis, hipertensi dengan pembagian buku saku		
2	Promosi Kesehatan	Peningkatan kesadaran GERMAS dengan penyebaran dan penjelasan poster kesehatan	100 menit	Ibu kader PKK, remaja, dan lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu langkah untuk preventif dan promotive PTM ialah dengan pendidikan dan promosi kesehatan yang ditujukan pada masyarakat terutama dalam upaya perubahan pola perilaku yang lebih sehat dengan peningkatan kualitas hidup dan gizi (Kemenkes, 2018). Upaya pengabdian ini dalam mendukung dan membantu pemerintah untuk penurunan PTM di masyarakat dengan mengadakan capacity building GERMAS yang dilakukan di Desa Tamantirto.

Sasaran kegiatan ini ialah Kader PKK dan lansia beserta remaja yang berperan aktif dalam pembangunan di desa. Kegiatan ini dapat diterima dengan adanya dukungan positif dari pihak Pemerintah Desa Tamantirto yang sinergis dengan program kerja pemerintah.

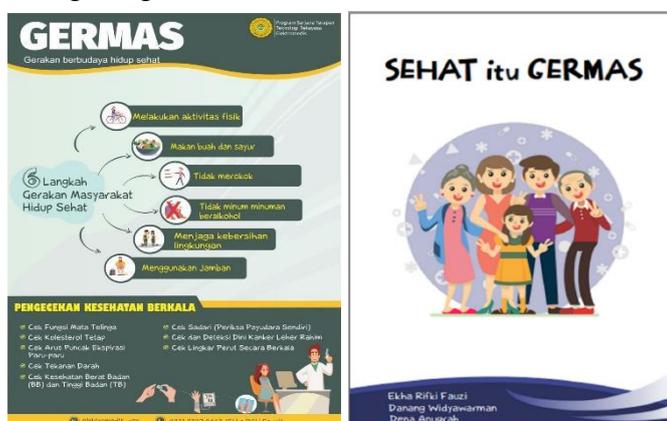
a. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan & Promosi Kesehatan



Gambar 2. Penyampaian Edukasi dan GERMAS



Gambar 3. Sesi Penyampaian Promkes & *feedback*
b. Capacity Building dengan Buku Saku & Poster



Gambar 4. Intervensi Poster Promkes & Buku Saku GERMAS

Kegiatan yang dilakukan di Desa Tamantirto, yaitu:

1. Penyebarluasan informasi kesehatan

Program kegiatan ini mempunyai tujuan yang diharapkan masyarakat lebih sadar akan perilaku hidup sehat setelah pemberian edukatif informative sebagai bentuk dari pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup. Kegiatan tersebut tentu sinergis dan relevan dengan tujuan mulia dari GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) yang telah dicanangkan Kementerian Kesehatan.

2. Promosi kesehatan

Kegiatan ini dengan dibarengi pemberian buku saku dan poster dalam mendukung pemberdayaan dan penyebarluasan GERMAS di masyarakat Desa Tamantirto. Tentunya dalam kegiatan ini juga menyampaikan betapa pentingnya preventif bagi kelangsungan kesehatan jasmani dan rohani. Terlebih saat pandemic Covid-19 belum selesai. Selain itu, kegiatan promosi kesehatan menekankan untuk pencegahan penyakit tidak menular dan mengajak masyarakat selalu patuh protocol kesehatan selama pandemic Covid-19. Kegiatan ini diinisiasi dengan pemberian masker secara cuma-cuma gratis ke masyarakat.

Berdasarkan Intruksi Presiden RI No. 1 Tahun 2017 tentang GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) mencanangkan bahwa perlu tindakan percepatan dan sinergisme dari langkah preventif dan promotive. Terutama dalam peningkatan kesadaran hidup sehat dan kualitas hidup yang lebih sistematis dan tepat guna dalam mendorong peningkatan produktivitas masyarakat dan penurunan beban biaya layanan kesehatan akibat penyakit.

Langkah-langkah yang tertuang dalam GERMAS, antara lain: peningkatan perilaku hidup sehat, peningkatan edukasi hidup sehat, peningkatan aktivitas fisik, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, dan penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi (Kemenkes, 2017b).

Berdasarkan Notoatmodjo mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang telah melaksanakan penginderaan pada suatu objek tertentu. Sebagian besar dari pengetahuan diperoleh dengan indera mata dan telinga (Notoatmodjo, 2011).

Dari penjelasan di atas menyebutkan bahwa masyarakat sebagai unsur stakeholder dalam pengembangan dan perwujudan GERMAS dalam pencegahan dan promotif penyakit tidak menular. Masyarakat mampu memahami dan sadar untuk hidup sehat dengan melalui peningkatan edukasi terkait informasi akan pengetahuan pentingnya perilaku hidup sehat. Pengetahuan semacam ini dapat didapatkan masyarakat dengan program-program pemberdayaan masyarakat atau program kesehatan dari puskesmas dan layanan kesehatan lainnya.

Pengetahuan yang adequate mampu mengubah pola pikir dan tingkat kesadaran untuk selalu menegakkan preventif dan promotif dalam memerangi penyakit tidak menular. Tentunya hal inilah yang tertuang di program GERMAS untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga perilaku sehat sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat membantu dalam penyebarluasan pemberdayaan GERMAS di masyarakat untuk mendukung program pemerintah untuk mewujudkan masyarakat hidup sehat melalui *capacity building* GERMAS di Desa Tamantirto.

KESIMPULAN

Kegiatan *capacity building* ini merupakan program pengabdian masyarakat dengan pendekatan penyuluhan dan promosi kesehatan telah menyebarluaskan gerakan masyarakat sehat (GERMAS). *Capacity building* ini menggunakan buku saku dan poster yang dapat mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat untuk hidup lebih sehat dengan GERMAS. Kemudian, pendampingan juga ditegakkan untuk meninjau secara berkala dalam implementasi GERMAS di komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Pemerintah Desa Tamantirto, LPPM Universitas PGRI Yogyakarta, Warga masyarakat Desa Tamantirto dan mahasiswa Teknologi Rekayasa Elektro-medis dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilham, R., & Ilham, N. I. A. (2019). THE IMPLEMENTATION OF GERMAS (HEALTHY LIFE MOVEMENT) IN SENIOR CITIZENS WITH DEGENERATIVE DISEASES. *European Journal of Public Health Studies*, 1(2), 79–89. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3357283>
- Kemkes. (2016). Gernas Wujudkan Indonesia Sehat. *Www.Depkes.Go.Id*.
- Kemkes. (2017a). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes. (2017b). *Penguatan Kesehatan Lingkungan dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes. (2018). Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi. Retrieved from Kemkes R1 website: www.depkes.go.id
- Mega, S. T. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengelola Hipertensi di Puskesmas Pandanaran Semarang. *E-Journal Stikes Telogo Rejo*. Retrieved from <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/66>
- Notoatmodjo, S. (2011). *Prinsip-prinsip Dasar dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfitriani, & Anggraini, E. (2019). Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 532–538. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.739>
- Prasyetyawati, A. E. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tamnge, W. A. S., & Munir, M. (2018). *Pelayanan tenaga kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan rutin dalam program gernas di sukolilo tuban*. 1–9.