

SOSIALISASI PEMERIKSAAN KESEHATAN MASYARAKAT DALAM RANGKA GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Karlina Angga Pradhita^{1*}, Meillisa Carlen Mainassy², Mauritz Pandapotan Marpaung³,
Rukmi Juwita⁴

¹Program Studi Kebidanan, Stikes Cianjur

² Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas
Pattimura

³Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Kader Bangsa

⁴Program Studi Akuntansi Keuangan, Politeknik Pos Indonesia

*e-mail: karlinaangga1@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu penyebab meningkatnya kematian. Bukan hanya itu saja kasus PTM yang meningkat akan menjadi tanggungan pemerintah baik daerah ataupun pusat serta dapat menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya membutuhkan waktu, biaya besar dan memerlukan teknologi tinggi. Kerugian besar bagi pembangunan sosial dan ekonomi karena dapat mengurangi produktivitas serta kreativitas kerja. Kecenderungan kesakitan dan kematian akibat PTM ini perlu di cegah dengan cara menerapkan pola hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Sehingga diperlukan edukasi sedini mungkin untuk mencegah stunting pada anak dan balita melalui sosialisasi mengenai pentingnya GERMAS di Kelurahan Margasari. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Edukasi diberikan kepada kader desa serta masyarakat umum yang terdiri dari remaja, ibu hamil dan menyusui, serta didominasi oleh lansia. Materi diberikan secara terstruktur yakni kejadian PTM beserta faktor penyebab dan pencegahannya, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), asupan gizi seimbang, serta deteksi dini penyakit melalui gejala yang dirasakan selama ini. Diharapkan melalui sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan informasi mengenai pentingnya GERMAS, dapat terselenggaranya GERMAS menjadi sebuah kebiasaan dan kebutuhan, serta sebagai wadah advokasi kepada pemangku kebijakan untuk membuat program serupa dalam mewujudkan GERMAS

Kata Kunci: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat; Penyakit Tidak Menular; Sosialisasi

Abstract

Non-communicable diseases (PTM) are one of the causes of increasing mortality. Not only that, the increasing cases of NCDs will become the responsibility of both the regional and central governments and can add to the burden on the government and society because handling them takes time, costs a lot and requires high technology. a big loss for social and economic development because it can reduce work productivity and creativity. The tendency for morbidity and mortality due to NCDs needs to be prevented by adopting a healthy lifestyle through the Healthy Living Community Movement (GERMAS). So education is needed as early as possible to prevent stunting in children and toddlers through socialization about the importance of GERMAS in Margasari Village. The method is carried out through several stages, namely the preparation stage and the implementation stage. Education is given to village cadres and the general public consisting of teenagers, pregnant and lactating women, and is dominated by the elderly. The material is given in a structured manner, namely the incidence of PTM and its causes and prevention, the Healthy Living Community Movement (GERMAS), balanced nutritional intake, and early detection of disease through symptoms that have been felt so far. It is hoped that this socialization can increase information knowledge about the importance of GERMAS, that GERMAS can become a habit and a necessity, as well as a forum for advocating for policy makers to create similar programs in realizing GERMAS.

Keywords: *Healthy Living Community Movement; Non-Communicable Diseases; Socialization*

A. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu penyebab meningkatnya kematian (Yarmaliza, & Zakiyuddin, 2019) (Fuadi, 2020). Contohnya seperti stroke, kanker, jantung, diabetes mellitus dan lain sebagainya. Kecenderungan kesakitan dan kematian akibat PTM ini perlu dicegah dengan cara menerapkan pola hidup sehat. Karena bagaimanapun mencegah itu lebih baik daripada mengobati. Pencegahan penyakit sangat bergantung dari perilaku secara personal serta diukung oleh SDM, tingkat ekonomi, kualitas lingkungan serta kesediaan sarana dan prasarana. Hal seperti ini perlu di dukung dengan regulasi hidup sehat dan perlu keterlibatan secara aktif dari berbagai komponen baik masyarakat, pemerintah daerah dan pusat, ataupun sektor non pemerintah (Pakpahan et al, 2021).

Gerakan yang sistematis dan terus menerus diperlukan untuk mendorong masyarakat berperilaku hidup sehat. Upaya promotif dan preventif sejalan dengan RPJMN 2015-2019 yaitu upaya reformasi kesehatan (Rachmad, 2018) yang difokuskan pada penguatan upaya kesehatan dasar (*primary health care*) dan penguatan upaya promotif dan preventif. Dikarenakan banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa edukasi dan pendampingan

yang masif secara berkesinambungan dapat mengurangi kejadian PTM.(Wirawati, 2022) (Hamil, 2023)

Skrining dini gejala PTM dapat dilakukan dengan memeriksa tekanan darah, berat badan, asam urat, dan gula darah. Selain itu edukasi diberikan dalam mengelola stress melalui aktifitas fisik seperti berjalan kaki, senam peregangan otot ataupun melalui teknik bernapas. Pengelolaan berat badan dan konseling diet dilakukan agar masyarakat dengan riwayat obesitas ataupun lansia memiliki pengetahuan mengenai asupan gizi seimbang (Mufidah, 2018) (Sihite, 2022). Berjalan kaki pun sangat penting, hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan bahwa dengan berjalan kaki selama beberapa menit dapat mengurangi resiko penyakit degeneratif (Widiyoga, 2020) (Larasiska, 2017). Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dapat menjadi panduan dalam berpartisipasi aktif mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat .

Kasus PTM yang meningkat akan menjadi tanggungan pemerintah baik daerah ataupun pusat serta dapat menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya membutuhkan waktu, biaya besar dan memerlukan teknologi tinggi. Karenanya biaya untuk pengobatan PTM yang sangat besar dapat menyebabkan kemiskinan karena menjadi pengeluaran rutin (Nadjib, 2020). Selain itu, kecacatan, hilangnya fungsi organ, atau kematian yang disebabkan oleh kasus PTM dapat menjadi kerugian besar bagi pembangunan sosial dan ekonomi sehingga dapat mengurangi produktifitas serta kreativitas kerja (Kurniawidjadja, 2021). Banyak hal yang dapat dilakukan, konsumsi makanan bergizi, pengelolaan stress, mengurangi kebiasaan merokok, atau pola hidup dan pola pikir yang baik dapat menjadi katalisator bagi masyarakat yang memiliki potensi PTM sehingga dapat terhindar sedari dini.

Risiko PTM juga menjadi semakin tinggi karena transisi demografi, yaitu semakin meningkatnya proporsi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degenerative (Bura, 2021) (Mutaqqin, 2018). Sosialisasi yang masif dan intensif sangat diperlukan dalam mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit baik menular maupun tidak menular.

B. Masalah

Permasalahan dari pengabdian ini adalah bagaimana mencegah kesakitan dan kematian akibat PTM dan apakah cara menerapkan pola hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat

Hidup Sehat (GERMAS) dapat mencegah stunting pada anak dan balita di Kelurahan Margasari?

C. Metode Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi germas ini diselenggarakan di kecamatan Margasari pada tanggal 17 Maret 2023. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahapan persiapan dilakukan survey ke lokasi pengabdian kepada masyarakat meminta perizinan kepada pihak pelaksana kegiatan, mempersiapkan narasumber dan materi yang akan diberikan, serta mempersiapkan hal teknis lainnya. Pada tahap pelaksanaan yakni dengan memberikan materi berupa pemeriksaan kesehatan masyarakat dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat, teknik pernapasan, peningkatan aktivitas fisik melalui senam peregangan otot serta melakukan deteksi dini penyakit dengan membuka *stand* pemeriksaan kesehatan rutin seperti cek gula darah, tekanan darah, kolesterol dan konsultasi gizi.

Edukasi diberikan kepada kader desa serta masyarakat umum yang terdiri dari remaja, ibu hamil dan menyusui, serta didominasi oleh lansia. Materi diberikan secara terstruktur yakni kejadian PTM beserta faktor penyebab dan pencegahannya, gerakan masyarakat hidup sehat, asupan gizi seimbang, serta deteksi dini penyakit melalui gejala yang dirasakan selama ini.

D. Pembahasan

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan sebuah upaya menumbuhkan kesadaran serta kemauan untuk hidup sehat. Dengan menerapkan pola hidup sehat bukan hanya dapat mensejahterakan masyarakat secara individu dalam aspek kesehatan namun dapat menumbuhkan SDM dalam rangka membangun pertumbuhan negara. Tujuan diberikan sosialisasi ini adalah tersebar luasnya informasi mengenai pentingnya GERMAS, terselenggaranya GERMAS menjadi sebuah kebiasaan dan kebutuhan, salah satu cara dalam advokasi kepada pemangku kebijakan untuk membuat program serupa dalam mewujudkan GERMAS. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan.



Gambar 1. Foto Bersama di Akhir Kegiatan



Gambar 2. Sambutan Dari Kades Setempat



Gambar 3. Peserta Terlihat Antusias Memperhatikan Materi

E. Kesimpulan

Kegiatan sosialisadi GERMAS yang dilaksanakan di kelurahan Margasari berjalan dengan lancar dengan jumlah peserta kurang lebih 85 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2023. Kegiatan dimulai dengan sambutan-sambutan, penyampaian materi, senam peregangan otot, dan pemeriksaan kesehatan dengan menghibau agar masyarakat gemar mengonsumsi buah dan sayur, melaksanakan aktifitas fisik, serta memeriksakan kesehatan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bura, A., & Sodik, M. A. (2021). *Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas*.
- Hamil, I., & P4K, P. K. (2023). 4.3 Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Anak. *Kebijakan Kesehatan*, 45.
- Fuadi, T. M. (2020). Covid 19: antara angka kematian dan angka kelahiran. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 1(3), 199-211.
- Kurniawidjadja, L. M., Ok, S., Martomulyono, S., Susilowati, I. H., KM, S., & KKK, M. (2021). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas*. Universitas Indonesia Publishing.
- Larasiska, A., & HN, W. P. (2017). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Cara Mudah Pada Lansia. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), 55-63.
- Nadjib, M., Putri, S., & Trihandini, I. (2020). *Evaluasi Ekonomi Dibidang Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Universitas Indonesia Publishing.
- Mufidah, N. Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. Z Dan Ny. T. (2018) Yang Menderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ketidapatuhan Terapi di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrunan Lumajang Tahun 2018.
- Muttaqin, T., Sardjoko, S., Alhumami, A., Ali, B., & Sulistyaningrum, W. S. (2018). Urgensi percepatan pembangunan sdm dan penguasaan iptek. *Jurnal Majelis*, 33.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., ... & Maisyarah, M. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Rachmat, Hapsara Habib. (2018). *Pancasila Dan Pengaruhnya Pada Filsafat, Pemikiran Dasar Serta Pelaksanaan Pembangunan Kesehatan*. UGM PRESS
- Sihite, N. W., & Rotua, M. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Hubungannya dengan

- Penyakit Degeneratif pada Lansia. *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 151-157
- Widiyoga, R. C., Saichudin, S., & Andiana, O. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus pada penderita terhadap pengaturan pola makan dan physical activity. *Sport Science and Health*, 2(2), 152-161.
- Wirawati, M. K., & Widyaningsih, T. S. (2022). Optimalisasi Posbindu PTM dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kelurahan Tambak Aji Ngaliyan Semarang. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 109-114.
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100