



Penggalakan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Wonosari, Kota Semarang

Improvement Of Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) As A Community Empowerment Efforts In Wonosari, Semarang

Yanuarita Tursinawati¹, Nina Anggraeni², Rochman Basuki³, Dyah Mustika N⁴, Tri Kartika S⁵

^{1,2,3,4,5} Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
Corresponding author: yanuarita_tursina@unimus.ac.id

Abstrak

Upaya pemberdayaan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat bertujuan mendorong kemandirian masyarakat agar hidup sehat. Salah satu upaya tersebut adalah dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) ini bertujuan untuk menggalakkan kembali dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat melalui GERMAS. Kegiatan pengabmas ini didahului dengan survey kesehatan di wilayah kelurahan Wonosari, Kota Semarang yang dilakukan oleh mahasiswa Blok 21 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang (FK Unimus). Setelah permasalahan kesehatan ditemukan, maka dilakukan pengabdian berupa memberikan penyuluhan kesehatan, senam sehat bersama dan makan buah bersama bagi masyarakat di wilayah tersebut. Hasil dari pengabdian didapatkan bahwa pengetahuan dan pemahaman tentang bahaya merokok warga meningkat dari kondisi sebelumnya. Warga berkomitmen untuk lebih rajin dalam beraktifitas fisik dan mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Hal ini membuktikan bahwa upaya pemberdayaan masyarakat melalui GERMAS telah berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat.

Kata Kunci : pemberdayaan masyarakat, GERMAS, senam sehat, penyuluhan, makan sayur dan buah

Abstract

Community empowerment efforts to have a healthy lifestyle aim to encourage community independence to live healthily. One of these efforts is "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat" (GERMAS). This community service activity aims to re-promote and empower people to live healthily through GERMAS. This community service activity was preceded by a health survey in the Wonosari village area, Semarang City which was conducted by Block 21 students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University Semarang (FK Unimus). After the health problems were found, community service was carried out in the form of providing health education, exercise together and eating fruit together for the people in the area. The results of this community service showed that the knowledge and understanding of the dangers of smoking by residents increased from the previous condition. The residents are committed to being more routine in physical activities and consuming healthy foods such as vegetables and fruit. This proves that community empowerment efforts through GERMAS have succeeded in increasing community awareness and ability to behave in a healthy life.

Keywords: Community empowerment GERMAS, exercise, health education, fruit and vegetables consumption

PENDAHULUAN

Upaya pemberdayaan masyarakat merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, mampu mengatasi masalah kesehatan secara mandiri, berperan aktif dalam setiap pembangunan serta dapat menjadi penggerak dalam mewujudkan pembangunan yang berwawasan kesehatan menurut UU Kesehatan. No.36/2009 (Kemenkes RI,2009). Oleh karena itu, salah satu upaya kesehatan



pokok atau misi sektor kesehatan adalah mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat (Kurnia A,2015). Salah satunya adalah diberlakukan Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Upaya-upaya GERMAS meliputi peningkatan aktifitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak meminum alkohol, cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan pemakaian jamban.

Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit dapat dilakukan pula lewat GERMAS ini. FK Unimus secara berkesinambungan telah melakukan upaya promosi kesehatan ini melalui kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa. Tahun ajaran 2109/2020 ini, melalui kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa Blok 21 FK Unimus berupaya untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan secara komprehensif, holistik, terpadu, dan berkesinambungan yang terkait dengan GERMAS di wilayah kerja Puskesmas Tambakaji yakni di Kelurahan Wonosari. Hasil survey kegiatan PBL di lingkungan RW 12 Kelurahan Wonosari ini menunjukkan bahwa masih ada warga yang belum memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik (58%), dan pengetahuan makan buah dan sayur dengan persentase 57% (Ramahendra H dkk,2020). Dari segi perilaku warga juga ditemukan terdapat dua masalah dengan perilaku yakni merokok sebanyak 28% dan tidak melakukan cek kesehatan berkala sebanyak 14%. Berdasarkan hasil survey tersebut munculah penyebab masalah seperti kegiatan Pos Posbindu yang kurang maksimal dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang aktifitas fisik, kesibukan masyarakat dikarenakan kesibukan pekerjaan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menggalakkan kembali dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, berupa memberikan penyuluhan bagi seluruh masyarakat di kelurahan Wonosari, senam bersama dan makan buah bersama. Momen ini juga sekaligus menjadi penanda launchingnya Kegiatan Posbindu Warga RW 12 Kelurahan Wonosari. Kegiatan ini dilakukan agar dapat memberdayakan masyarakat agar mau dan mampu untuk hidup sehat. Untuk dapat dan mampu hidup sehat, masyarakat perlu mengetahui masalah-masalah dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatannya, baik sebagai individu, keluarga, ataupun sebagai bagian dari anggota masyarakat (Kemenkes RI, 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) ini dilaksanakan atas kerjasama dosen pembimbing lapangan (DPL) FK Unimus, bersama mahasiswa PBL Blok 21 berjumlah 11 orang. Sasaran pengabmas adalah warga Kelurahan Wonosari, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang dengan waktu pelaksanaan pengabmas selama kurang lebih 2 minggu. Kegiatan Pengabmas diawali dengan survey masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan pelaksanaan GERMAS di wilayah tersebut. Setelah diketahui permasalahan yang terjadi dilanjutkan dengan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama Lurah, Ketua RW dan tokoh masyarakat untuk menyampaikan hasil survey serta menyusun kesepakatan bersama tentang intervensi kegiatan untuk menanggulangi permasalahan kesehatan yang ditemukan. Intervensi kegiatan tersebut berupa senam sehat, penyuluhan, dan makan buah bersama di Kelurahan Wonosari, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang.

Tahapan kegiatan intervensi ini meliputi : (1) tahap awal dengan melakukan observasi lapang dan mempersiapkan materi, alat, bahan untuk kegiatan dan lainnya (2) tahap pelaksanaan dengan membagi DPL dan mahasiswa menjadi beberapa pos kegiatan yakni pos senam, pos penyuluhan, dan pos makan makanan sehat (3) tahap akhir dengan

melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan dan melaporkan hasil kegiatan. Kegiatan intervensi dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 9 Februari 2020 yang dibantu oleh pihak Puskesmas Tambakaji sebagai Puskesmas yang manaungi wilayah kerja Kelurahan Wonosari.

Tabel 1
Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Metode	Hasil Kegiatan
Tahap Awal (Perencanaan)	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi lapangan - Pendekatan kepada ibu ibu PKK dan kader Puskesmas di wilayah tersebut - Persiapan alat dan bahan serta materi penyuluhan. - Persiapan soal pretes dan post tes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Data dan informasi tentang lokasi kegiatan. - Penerimaan warga terhadap intervensi kegiatan. - Terkumpulnya alat, bahan dan materi penyuluhan. - Tersusunnya soal pretest dan pos tes
Tahap Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> - Pos Senam Sehat : Pelaksanaan senam sehat bersama - Pos Penyuluhan Kesehatan : <ul style="list-style-type: none"> a. Pelaksanaan pretes sebelum penyuluhan. b. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang Bahaya Merokok. c. Pelaksanaan Post tes - Pos makan sehat : pelaksanaan makan makanan sehat bersama yakni makan buah dan makanan sehat lainnya 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivasi dan semangat warga untuk melakukan olahraga berupa senam. - Peningkatan pengetahuan dan pemahaman warga terhadap kesehatan. - Motivasi warga untuk konsumsi makanan sehat.
Tahap Akhir	Monitoring dan evaluasi kegiatan dan melaporkan hasil kegiatan	Kondisi kesehatan warga terkini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggalakkan kembali Germas yang berfokus pada perubahan perilaku utamanya dalam hal aktivitas fisik melalui senam pagi, perilaku sehat tidak merokok dan makan buah .Hasil dari kegiatan pengabmas ini adalah sebagai berikut:

a. Intervensi senam

Senam pagi dilaksanakan pukul 07.00 – 07.40 WIB yang dipimpin oleh instruktur senam. Senam pagi yang dipilih merupakan jenis senam yang dapat diikuti

untuk seluruh kalangan usia mulai dari remaja – lansia. Kegiatan senam diikuti oleh warga RW 12 sebanyak 65 orang. Setelah selesai senam pagi dilanjutkan dengan pemberian doorprize untuk warga yang paling semangat dalam mengikuti kegiatan senam pagi ini. Sebelum senam dimulai, Lurah meresmikan Launching kegiatan Posbindu yang berupa senam pagi bersama setiap minggu ke-3 setiap bulan dan pemeriksaan kesehatan gratis dari Puskesmas Tambakaji. Selain itu juga diluncurkan kartu sehat yang berguna untuk mencatat perilaku sehat warga seperti rutinitas aktifitas olahraga, konsumsi buah sayur, kebiasaan merokok dan pengecekan kesehatan berkala. Setelah dilaksanakan kegiatan ini, warga Kelurahan Wonosari telah sepakat untuk rutin setiap minggu ke – 3 melakukan senam pagi tingkat RW pukul 06.30 WIB yang bertempat di lapangan balai RW 12 Kelurahan Wonosari. Seluruh warga antusias untuk melakukan senam pagi, hal ini terlihat dari banyaknya warga yang hadir.

Aktifitas fisik yang baik dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Dari hasil penelitian oleh Fahrudi O dkk, 2017 membuktikan bahwa latihan fisik sebanyak 2 dan 4 kali seminggu memberikan perbedaan VO₂ maks rata rata. Vo₂ maks adalah penyerapan oksigen maksimal atau volume maksimum oksigen yang dapat digunakan dalam satu menit selama latihan maksimal atau menyeluruh yang biasanya dihubungkan dengan daya tahan jantung dan kebugaran jasmani seseorang.



Gambar 1
Kegiatan Senam Pagi



Gambar 2
Launching Kartu Sehat

b. Intervensi makan buah

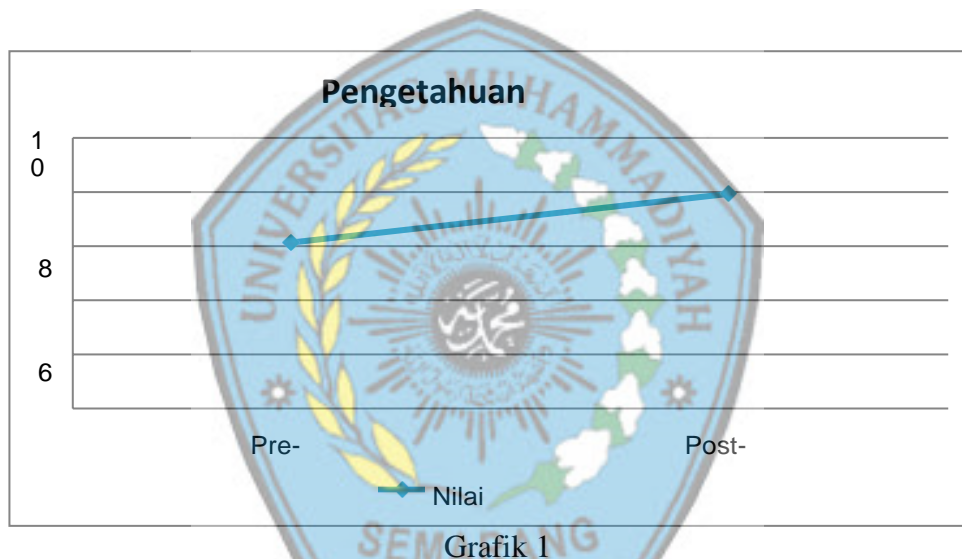
Kegiatan makan buah dilaksanakan setelah acara senam pagi. Warga yang telah selesai mengikuti senam pagi akan diberikan waktu untuk istirahat dan makan buah yang telah disediakan. Buah yang disediakan meliputi pisang godhog dan buah salak., serta makanan sehat lainnya seperti kacang godhog. Tim pengabmas memberikan arahan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak tiga porsi perhari. Warga berkomitmen untuk membiasakan makan makanan sehat berupa buah dan sayur. Penelitian oleh Idris dkk, 2014 membuktikan bahwa pola konsumsi makanan sayur dan buah memiliki hubungan yang signifikan dengan pengontrolan gula darah. Hasil lainnya menunjukkan bahwa responden yang memiliki konsumsi porsi buah yang baik berada pada gula darah terkontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur dan buah dapat membantu pengontrolan gula darah. Gula darah yang tidak terkontrol mengacu pada timbulnya diabetes mellitus, suatu penyakit metabolik yang jika gula darahnya tidak terkontrol dapat menyebabkan banyak komplikasi bagi penderitanya.



Gambar 3
Hidangan Makan Buah dan makanan sehat

c. Intervensi penyuluhan tentang dampak merokok

Penyuluhan tentang kesehatan dengan materi bahaya merokok dilakukan melalui media power point yang dibawa secara menarik oleh tim pengabdian. Materi yang disampaikan sebagai berikut : pengertian rokok, kandungan rokok (tar, nikotin, karbonmonoksida), bahaya rokok, penyakit yang ditimbulkan karena rokok, tips berhenti merokok, dan upaya pencegahan merokok. Penyuluhan disambut antusias oleh warga yang dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh warga kepada penyaji pada sesi tanya jawab. Dalam rangka menambah semangat warga diberikan quiz berhadiah dengan pertanyaan seputar materi penyuluhan. Selain itu, untuk menilai pemahaman materi yang disampaikan diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Kuesioner pretes dan postest ini bertujuan untuk menganalisis perubahan pengetahuan mereka akan materi penyuluhan yang disampaikan dengan hasil sebagai berikut :



Grafik 1
Peningkatan pengetahuan warga sebelum dan setelah penyuluhan

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang merokok dan gizi anak sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Peningkatan pemahaman masyarakat terhadap bahaya merokok bertujuan dapat menurunkan kebiasaan merokok warga, sehingga bahaya merokok dapat dicegah.



Gambar 4
Penyuluhan Bahaya Merokok



Gambar 5
Bersama Para Ketua Rw, Kader Dan Petugas Posbindu

KESIMPULAN

Secara keseluruhan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar, terlihat antusias warga untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan peserta tergolong aktif. Pengetahuan dan pemahaman tentang bahaya merokok warga meningkat dari kondisi sebelumnya. Warga berkomitmen untuk lebih rajin dalam beraktifitas fisik dan mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Hal ini membuktikan bahwa upaya pemberdayaan masyarakat melalui Germas telah berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat.



DAFTAR PUSTAKA

- Fahruzi Odih, Nuriatin, Andri Andrian Rusman. Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*. 2017;1(1):84- 90.
- Idris Andi Mardhiyah, Nurhaedar Jafar, Rahayu Indriasari. Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal MKMI*.2014:211-8.
- Kementerian Kesehatan RI. *Tentang Kesehatan*. Jakarta : Kemenkes UU RI ; 2009.
- Kementerian Kesehatan RI. *Gernas wujudkan Indonesia Sehat*. Jakarta: Kemenkes UU RI ; 2017.
- Kurnia A. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Perilaku Hidup Bersih Sehat di Kelurahan Setiajaya Kota Tasikmalaya*. Tasikmalaya ; 2015.
- Ramahendra Hanan M, dkk. *Laporan Praktik Belajar Lapangan Blok 21*. 2020. Semarang: Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Semarang.

