



## **Edukasi Pemeriksaan Kesehatan Berkala sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit dalam Mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat**

*Periodic Health Check Education as an Early Disease Detection in Success of the Healthy  
Living Community Movement*

**Kanti Ratnaningrum<sup>1</sup>, Oky Rahma Prihandani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang,

*Corresponding author:* [kantiratna@unimus.ac.id](mailto:kantiratna@unimus.ac.id)

### **Abstrak**

Gerakan masyarakat hidup sehat atau yang sering disebut Germas merupakan program pemerintah dalam mengupayakan peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya warga negara Indonesia. Untuk mencapai hal tersebut perlu kesadaran dan pemberdayaan masyarakat secara mandiri. Salah satu poin dalam Germas adalah pemeriksaan kesehatan berkala. Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan berkala. Kegiatan dilakukan di RW 07 Kelurahan Mangkang Wetan, Kecamatan Tugu, Kota Semarang. Kegiatan di dahului survey dan analisis serta penentuan prioritas masalah kesehatan. Kegiatan berjalan lancar dan sebagian besar peserta memahami materi edukasi. Hampir semua peserta mengerti dan memahami program Germas.

**Kata Kunci :** Germas, edukasi, pemeriksaan kesehatan, berkala

### *Abstract*

*The movement for healthy life or Germas is a government program to improve the health status of the community, which needs people' awareness and empowerment of community independently. One of Germas point is periodic health check up. To increase public awareness about periodic health check up, a mass counseling and education is needed. The programme was carried out at RW 07 Mangkang Wetan Village, Tugu District, Semarang City. It was preceded by a survey and analysis and determination of priority health problems. The activity ran smoothly and most of the participants understood the educational material. Almost all participants knew and understood the Germas program.*

**Keywords :** *Germas, education, Health Check, Periodic*

### **PENDAHULUAN**

Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) merupakan gerakan yang dicanangkan pemerintah melalui terbitnya Instruksi Presiden (Inpres) Republik Indonesia No.1 tahun 2017. Dalam Inpres tersebut pemerintah mengajak serta lembaga pemerintahan baik pusat maupun daerah untuk menghidupkan upaya promotif dan preventif hidup sehat. Hal ini bertujuan melakukan upaya penurunan beban biaya pelayanan kesehatan, meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dan meningkatkan produktivitas penduduk (Inpres, 2017). Kegiatan mewujudkan germas meliputi 1). Peningkatan aktivitas fisik, 2). Peningkatan perilaku hidup sehat, 3). Penyediaan

pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, 4). Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, 5) peningkatan kualitas lingkungan, dan 6). Peningkatan edukasi hidup sehat (Inpres, 2017; Kemenkes RI, 2016 ).

Pembangunan kesehatan merupakan upaya yang dilaksanakan seluruh komponen Bangsa Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap warga negara sehingga terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes (Kemenkes RI, 2016). Deteksi dini penyakit merupakan salah satu wujud kegiatan Germas yang harus disosialisasikan sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yang merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan berkala dan tingginya kasus PTM di berbagai wilayah di Indonesia membuat penulis ingin melakukan edukasi perihal cek kesehatan berkala pada masyarakat khususnya masyarakat Kelurahan mangkang Wetan.

## METODE

Kegiatan edukasi ini bagian dari pengabdian kepada masyarakat (PkM) dalam rangka mensukseskan Germas. Kegiatan ini didahului survey untuk mengetahui prioritas masalah dalam perwujudan kegiatan Germas. Survey dan pelaksanaan PkM dilakukan di Kelurahan Mangkang Wetan, Kecamatan Tugu, Kota Semarang. Sampel survey adalah keluarga di Rukun warga (RW) 07 yang terdiri 9 rukun tetangga (RT) menggunakan teknik *proportional consecutive sampling* menggunakan rumus slovin dengan kriteria inklusi meliputi 1). Penduduk tetap di RW 07, 2).

Usia minimal 18 tahun/ sudah menikah dan kriteria eksklusi koresponden memiliki gangguan pada fungsi memori dan kognitif. Data survey merupakan data primer berupa wawancara kuesioner. Survey ini dilakukan setelah mendapat persetujuan Kepala Puskesmas, Kepala Kelurahan, Ketua RW 07 dan tandatangan calon responden yang akan di wawancara.

Penentuan prioritas intervensi Germas dilakukan dengan tahap 1). Identifikasi masalah berdasarkan hasil kuesioner, 2). Penentuan prioritas masalah menggunakan metode *Urgency, Seriousness, Growth* (USG), dan 3). Analisis masalah menggunakan Teori Lawrence Green. Dari hasil analisis masalah di dapatkan alternatif pemecahan masalah, analisis *Cost Benefit* dilakukan untuk menentukan prioritas kegiatan PkM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai hasil analisis tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penentuan prioritas kegiatan PkM

Dari 100 sampel survey diperoleh karakteristik sebagian besar sampel merupakan usia produktif 18-59 tahun sebesar 93 orang (93%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 64 orang (64%) (tabel 1).

Tabel 1

Karakteristik sampel survey kegiatan PkM

Karakteristik	N	%
<b>Usia (th)</b>		
Produktif (18-59)	93	93,0
Lansia (>60)	7	7,0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	36	36,0
Perempuan	64	64,0

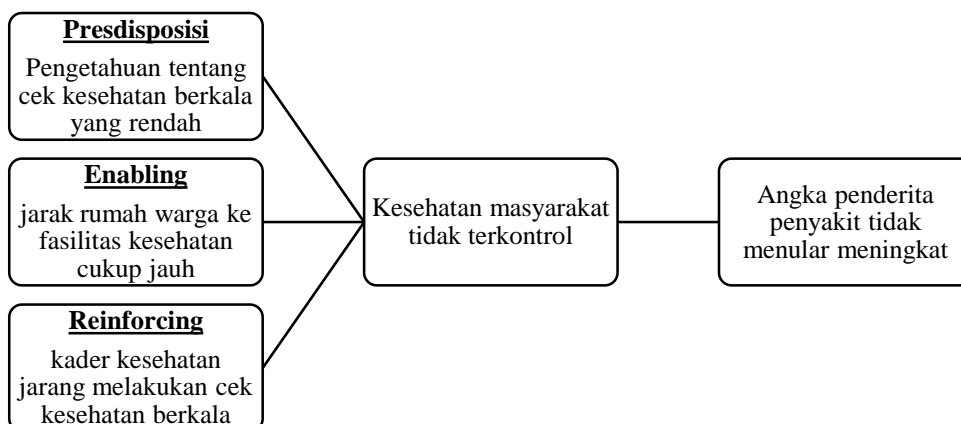
Dari hasil survey dapat ditentukan identifikasi masalah dan penentuan skala prioritas menggunakan metode USG dengan hasil prioritas tertinggi ditempati oleh perilaku pemeriksaan kesehatan berkala (tabel 2)

Tabel 2

Penentuan prioritas masalah

Analisis Masalah	U	S	G	Total	Prioritas
Perilaku Aktivitas Fisik	4	3	3	10	III
Perilaku Kebiasaan Merokok	3	4	4	11	II
Perilaku pemeriksaan Kesehatan berkala	4	4	5	13	I

Hasil analisis penyebab masalah sesuai teori *Lawrence Green* dapat dilihat dari gambar 1.



Gambar 1  
Analisis penyebab masalah

Setelah sumber masalah ditentukan melalui analisis penyebab masalah, ditemukan pemecahan masalah sebagai berikut 1). Penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehaan berkala, 2). Melakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan berat badan, dan 3). Melakukan *home visit* pemeriksaan kesehatan. Hasil analisis *Cost Benefit* pemecahan masalah dengan hasil penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehaan berkala menjadi prioritas kegiatan PkM (tabel 3).

Tabel 3  
Analisis *Cost Benefit*

Kegiatan	Manfaat	Biaya	Rasio
Penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehaan berkala	5	4	$5/4 = 1,25$ (I)
Melakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan berat badan	4	5	$4/5 = 0,8$ (II)
Melakukan Home Visit	3	4	$3/4 = 0,75$ (III)

### Pelaksanaan kegiatan PkM

Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Jumat, tanggal 14 Februari 2020 bertempat di rumah Bapak kepala RW 07 Kelurahan Mangkang Wetan, Kecamatan Tugu, Kota

Semarang. Target sasaran dari kegiatan ini adalah warga dari 9 RT khususnya warga masyarakat RW 07 yang memiliki riwayat penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan hipertensi. Kegiatan ini diikuti 51 orang. Peserta menyimak materi edukasi dengan baik.

Edukasi dilakukan dengan penyuluhan menggunakan alat bantu berupa poster Germas tentang pemeriksaan/ cek kesehatan secara rutin. Materi meliputi macam-macam cek kesehatan yang seharusnya rutin dilakukan meliputi 1). Tekanan darah untuk deteksi risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung dengan nilai normal tekanan sistolik < 140 mmHg dan tekanan distolik < 90 mmHg. 2). Kadar gula untuk deteksi Diabetes Militus dengan nilai normal pemeriksaan kadar gyla sewaktu (GDS) < 200 dan total kolesterol untuk deteksi penyakit jantung dengan nilai normal < 200 mg/dL. 3). Lingkar perut dengan batas aman pada pria 90 cm, wanita 80 cm. 4). Arus respirasi untuk penderita asma dan paru obstruktif lain. 5). Indeks massa tubuh dengan nilai antara 18,5-24,9. 6) pemeriksaan urin untuk deteksi dehidrasi. 7) tes inspeksi visual asam asetat (IVA) dan papsmear sebagai deteksi dini kanker leher Rahim. 8). Pemeriksaan payu dara sendiri (Sadari) untuk deteksi kanker payu dara. 9). Pemeriksaan indera pendengaran, penglihatan. 10). Tes Kesehatan jiwa.

Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaboratif antara mahasiswa dan dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Kegiatan edukasi diawali dengan pretes mealui tanya jawab lisan sebelum kegiatan, pemberian penyuluh, tanya jawab dan kuis berhadiah, serta post tes secara lisan.

Dari gambar 2, hasil tanya jawab lisan sebelum penyuluhan di dapatkan hasil sebesar 30 orang (58,8%) pasien mengetahui cek kesehatan berkala bagian dari program Germas dan 21 orang (41,2%) belum mengetahui. Setelah penyuluhan masyarakat menjadi mengerti program Germas. Sebanyak 47 orang (92,1%) mengetahui tentang cek kesehatan berkala bagian dari Germas dan hanya sebagian kecil yang belum mengetahui sebesar 4 orang (8,8%).



Gambar 2  
Diagram tingkat pengetahuan materi penyuluhan.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini adalah sikap kooperatif masyarakat, rasa ingin tahu yang cukup besar dari peserta penyuluhan. Sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik.



Gambar 3  
Wawancara kuesioner (sumber: dokumen pribadi)



Gambar 4  
Edukasi/ penyuluhan (sumber: dokumen pribadi)



Gambar 5  
Foto bersama (sumber: dokumen pribadi)

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemeriksaan kesehatan berkala sebagai upaya deteksi dini penyakit dalam mensukseskan Germas yang dilaksanakan di RW 07 Kelurahan Mangkang Wetan,

Kecamatan Tugu, Kota Semarang bejalan lancar. Sebagian besar peserta memahami materi penyuluhan. Hampir semua peserta mengerti dan memahami program Gernas. Perlu dilakukan kegiatan serupa secara berkala untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya hidup sehat dan pemeriksaan berkala ke pusat pelayanan kesehatan seperti Puskesmas.

## DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI. 2016. Buku Panduan Gernas, Gerakan Masyarakat Hidup sehat. Diakses pada 30 November 2020 [file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/panduan\\_germas.pdf](file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/panduan_germas.pdf)

Presiden RI. 2017. Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses pada 30 November 2020 [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Inpres-Nomor-1-Tahun-2017-tentang-Gerakan-Masyarakat-Hidup-Sehat\\_674.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Inpres-Nomor-1-Tahun-2017-tentang-Gerakan-Masyarakat-Hidup-Sehat_674.pdf)

