Meambo. 2022; 1(1) : 34-39

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

MEAMBO

https://pengabmas.nchat.id

Ciptakan Desa Mandiri Melalui Gerakan Masyarakat Sehat Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Kawasan Sekoja Kota Jambi

Ervon Veriza[1], Winda Triana[2*]

[1]Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Indonesia, Email: ervonveriza@gmail.com

[2]Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Indonesia, Email: trianawinda146@gmail.com

ABSTRACT

Environmental improvement and behavioral changes towards a healthier direction need to be carried out in a systematic and planned manner by all components of the nation. The Healthy Living Community Movement (Germas) is one of the efforts to achieve a better public health degree. The Healthy Community Movement / Germas is one of the activities or efforts in health promotion to control non-communicable diseases which usually has to start from oneself and the environment. The goal is to raise awareness in the community in preventing disease, namely by doing regular exercise and regular health checks that will save more costs. The method is carried out through community empowerment with a family approach, namely housewives, so that good mother behavior will later be able to apply it in their respective families so that public awareness will increase more quickly and be more independent in german behavior for the prevention of non-communicable diseases so that they can improve public health status. The result of community service is that there is an increase in GERMAS knowledge from the pre test value to the post test value with an average increase of 38.5 and a total average increase of 2.93. In the Asyimp results. Sig. (2-tailed) is worth 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05. This means that there is a difference in GERMAS knowledge for pre-test and post-test, so it can be concluded that there is an effect of community service interventions on GERMAS knowledge for controlling non-communicable diseases at the Jambi Sekoja in 2021. It is hoped that mothers can carry out Germas routinely and independently in order to improve health themselves and their environment so as to prevent non-communicable diseases.

Keywords *: Public Health; Non-Communicable Diseases; Knowledge; Behavior*

ABSTRAK

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan Masyarakat sehat/germas merupakan salah satu kegiatan atau upaya di promosi kesehatan untuk pengendalian penyakit tidak menular yang biasanya harus dimulai dari diri sendiri dan lingkungan. Tujuannya menimbulkan kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit yaitu dengan cara melakukan olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya. Metode yang dilakukan melalui pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan keluarga yaitu ibu-ibu rumah tangga, agar perilaku ibu yang baik nantinya akan dapat menerapkannya didalam keluarganya masing-masing sehingga kesadaran masyarakat akan lebih cepat meningkat dan lebih mandiri dalam perilaku germas untuk pencegahan penyakit tidak menular sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat yakni mengalami peningkatan pengetahuan GERMAS dari nilai pre test ke nilai post test dengan rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 38,5 dan total rata-rata peningkatan sebesar 2.93. Pada hasil Asyimp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Karena nilai 0.000 lebih kecil dari < 0.05. Artinya ada perbedaan pengetahuan GERMAS untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan GERMAS untuk pengendalian penyakit tidak menular. Diharapkan ibu-ibu dapat melaksanakan germas secara rutin dan mandiri agar dapat meningkatkan kesehatan diri dan lingkungannya sehingga mencegah penyakit tidak menular.

Kata Kunci : Kesehatan Masyarakat; Penyakit Tidak Menular; Pengetahuan; Perilaku

Correspondence : Winda Triana
Email : trianawinda146@gmail.com

• Received 22 Juni 2022 • Accepted 30 Juni 2022 • Published 30 Juni 2022

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat erat kaitannya dengan perilaku dan lingkungan. Perilaku sangat berperan menentukan derajat kesehatan lebih dari 80 %, hampir 90 % penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker, HIV-AIDS, Diabetes, hipertensi dan lainnya dapat dicegah dengan melakukan Perilaku hidup bersih dan sehat [1].

Pada saat ini dengan keterbukaan informasi, masyarakat dapat mengakses lebih mudah berbagai informasi melalui media sosial, mewujudkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat menjadi lebih kompleks dari aspek strategi komunikasi, informasi dan edukasi [2]. Oleh karena itu penguatan peran serta masyarakat untuk dapat meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dan fasilitas yang diberikan pemerintah baik pusat maupun daerah dalam menyadarkan dan menumbuhkan kemampuan upaya kesehatan yang berbasis masyarakat menjadi sangat penting dan harus dilakukan secara berkesinambungan [3,4].

Kemenkes RI tahun 2016 mulai meluncurkan dua kegiatan dengan pendekatan masyarakat yaitu pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang [5,6]

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia. Saat ini Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes melitus dan lainnya. Meningkatnya kejadian PTM berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, selain itu menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri [7,8].

Pada data yang menunjukkan bahwa periode 1990-2015 kematian akibat PTM meningkat dari 37 % menjadi 57 %. Menurut HL. Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu Perilaku, Lingkungan, pelayanan kesehatan dan keturunan. Faktor perilaku dan lingkungan memegang peranan penting lebih dari faktor lainnya dalam derajat kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013 ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi yaitu penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), penduduk umur > 10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93.5%). Sedangkan pada hasil Riskesdas 2018 ada sedikit kenaikan yaitu proporsi penduduk kurang aktivitas fisik pada penduduk umur > 10 tahun menjadi (33.5%), penduduk umur > 5 tahun proporsi kurang konsumsi buah/sayur (95.5%) meningkat sedikit dibanding hasil Riskesdas tahun 2013 [9].

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan Masyarakat sehat/germas merupakan salah satu kegiatan atau upaya di promosi kesehatan untuk pengendalian penyakit tidak menular yang biasanya harus dimulai dari diri sendiri dan lingkungan [8,10].

Meningkatknya penyakit tidak menular dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Yang akhirnya kesehatan sangat mempengaruhi pembangunan social dan ekonomi. Oleh karena itu germas adalah upaya paling tepat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan dapat terwujud [11]

Kawasan Sekoja (Seberang Kota Jambi) merupakan kawasan permukiman Melayu Tradisional yang terletak di area pusat kota Jambi.

Letak kawasan sekoja yang berada di pusat kota Jambi, tepatnya terletak disisi utara sungai Batanghari dan dekat dengan pusat perkembangan Kota, membuat kawasan ini rawan terhadap perubahan. Sebagai identitas masyarakat Melayu Jambi, di seberang sungai Kota Jambi terdapat masyarakat yang mempunyai akar dan tradisi panjang keislaman Melayu Jambi. Terdiri dari dua kecamatan, yaitu Kecamatan Danau Teluk dan Kecamatan Pelayangan, serta 11 kelurahan.

Mata pencaharian masyarakat sekoja adalah Jambi sebagian besar perikanan, selain pertanian, karena rumah-rumah penduduk berada di pinggiran sungai batang hari, bentuk rumah panggung untuk menghindari banjir jika air sungai pasang. Elevasi yang cenderung rendah, menyebabkan kawasan ini sangat rentan terhadap genangan sebagai luapan air dari Sungai Batanghari. Kondisi alam ini membutuhkan penyesuaian-penyesuaian yang perlu dilakukan pemukim dalam melangsungkan kehidupan kesehariannya

Budaya masyarakat sekoja lebih besar adalah budaya masyarakat melayu walaupun banyak juga dari etnis cina. Berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan kebiasaan masyarakat sekoja masih kurang aktivitas fisik secara teratur dari data-data puskesmas perilaku makan sayur dan buah masih sangat rendah dan memeriksakan kesehatannya juga masih sangat rendah dan dari data PTM di puskemas angka hipertensi cukup banyak dibandingkan penyakit lainnya .

Untuk merubah perilaku masyarakat menjadi lebih mandiri bisa dengan beberapa pendekatan salah satunya melalui pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan keluarga yaitu ibu-ibu rumah tangga agar perilaku ibu yang baik nantinya akan dapat menerapkannya didalam keluarganya masing-masing sehingga kesadaran masyarakat akan lebih cepat meningkat dan lebih mandiri dalam perilaku germas [12,13].

Tujuan Pengabdian untuk mengetahui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya perilaku germas dalam pengendalian penyakit tidak menular

METODE

Metode kegiatan yang dilakukan yaitu melalui pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan keluarga yaitu ibu-ibu rumah tangga agar perilaku ibu yang baik nantinya akan dapat menerapkannya didalam keluarganya masing-masing sehingga kesadaran masyarakat akan lebih cepat meningkat dan lebih mandiri dalam perilaku germas untuk pencegahan penyakit tidak menular sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Tanjung pasir kecamatan Olak Kemang pada bulan September- November 2021.

Pengabdian ini akan dilaksanakan oleh tim pengabdi dari Poltekkes Kemenkes Jambi yang melibatkan 5 orang. Pengabdian ini dimulai dengan melakukan survey ke lapangan untuk melihat lokasi pelaksanaan, kemudian advokasi ke kepala daerah sekoja yaitu camat pelayangan dan Olak kemang untuk izin pelaksanaan germas, membuat surat izin ke dinas kesehatan Kota Jambi untuk pelaksanaan kegiatan germas karena sekoja di bawah wilayah Dinas Kesehatan Kota Jambi, diskusi dengan tim teknis di lapangan (dokter kepala puskesmas, tenaga promkes puskesmas Olak kemang dan Tahtul Yaman).

HASIL

Kegiatan germas dilakukan di masing-masing desa yaitu di kelurahan Tanjung raden dan kelurahan pasir panjang karena menghindari kerumunan yang terlalu banyak. Kegiatan dimulai dengan senam pagi bersama ibu-ibu,kader, ibu ketua PKK, petugas nakes promkes, tim pengabdian masyarakat. Setelah senam pembukaan oleh ketua tim pengabmas, dan pak lurah lalu makan buah bersama diberikan kepada masing-masing peserta yakni jeruk dan pisang. Kemudian edukasi /penyuluhan kesehatan tentang cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, manfaat aktivitas fisik/senam secara rutin, manfaat memeriksa kesehatan secara rutin. Lalu setelah penyuluhan dilakukan cek kesehatan dengan mengukur tekanan darah dan gula darah. Kemudian Mengadakan lomba mengolah sayur menjadi cemilan sehat, terdiri dari 6 orang ibu-ibu

yang terbagi menjadi 3 kelompok masing-masing 2 orang ibu, lalu membuat olahan sayuran menjadi cemilan sehat. 3 kelompok tersebut ada yang membuat sop bakso dengan sayuran, ada yang membuat sate tempe, dan ada yang membuat perkedel dari daun pucuk ubi yang dicampur tahu dan pakai toping saos sambal dan mayones, akhirnya yang menang adalah nugget daun pucuk ubi karena selain rasanya enak juga terbuat dari olahan sayuran sehingga bisa diberikan pada anak-anak usia sekolah sehingga bisa menyukai sayuran, dan diharapkan ibu-ibu bisa berkreasi untuk membuat olahan sayuran lainnya untuk jadi makanan atau cemilan sehat.

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara bersamaan yaitu 2 minggu setelah kegiatan germas pada tanggal 31 Oktober 2021, tim pengabmas turun dan berdiskusi dengan tenaga kesehatan di puskesmas, ibu-ibu PKK dan tokoh masyarakat seperti pak lurah untuk pelaksanaan kegiatan germas selanjutnya agar masyarakat bisa mandiri dalam pelaksanaan germas seterusnya.

Setiap bulan dilakukan evaluasi secara keseluruhan untuk mengetahui derajat keberhasilan kegiatan germas dan penyuluhan yang telah diberikan sesuai target yang telah ditetapkan.

Dari hasil pelaksanaan masyarakat sekoja terutama ibu-ibu sangat senang dan merasakan sangat bermanfaat. Dengan adanya permintaan dari pak lurah agar kegiatan ini dapat dilakukan rutin dan akan dibantu oleh kelurahan dengan memasukkan pada program kegiatan lainnya agar terus berjalan. Dengan dilakukannya lomba mengolah sayuran agar menjadi cemilan sehat untuk anak sekolah maka didapatkan menu sehat untuk anak sekolah yang terbuat dari sayuran yaitu perkedel daun singkong yang akan di haki nya.

PEMBAHASAN

Pada pengabdian kepada masyarakat ini dilaporkan bahwa diadakan pre dan post test pengetahuan tentang GERMAS dan hasilnya ada perbedaan pengetahuan GERMAS untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh intervensi pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan GERMAS pada ibu-ibu di wilayah kecamatan Olak kemang dan Pelayangan Kota Jambi

Hasil evaluasi tersebut akan dijadikan dasar evaluasi tahunan dan juga evaluasi untuk pelaksanaan tahun selanjutnya.

Gambar 1. Kegiatan Senam

Gambar 2. Kegiatan Senam

Adapun hasil pelaksanaan pre dan post test pengetahuan tentang penyakit tidak menular dapar disajikan pada tabel 1.

Table 1. Mean Pengetahuan tentang GERMAS

Pre-post test	Mean Rank	Sum of Rank	Sig.
Negative ranks	0.00	2.926	0.000
Positive ranks	38.50		

Hal ini karena telah dilakukan intervensi atau kegiatan promosi kesehatan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan yang akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku untuk melakukan germas pada ibu-ibu tersebut. Upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan berbagai cara yaitu persuasi, bujukan, imbauan, memberikan informasi/edukasi, memberikan kesadaran. Pendekatan edukasi merupakan salah satu promosi kesehatan agar perilaku individu, kelompok dan masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, salah satunya dengan gerakan masyarakat hidup sehat [14,15].

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan Poltekkes palu yang melakukan inisiasi pelaksanaan germas dengan aktivitas fisik, dan konsumsi buah baik. Manfaat aktifitas fisik seperti aerobik dari hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa (82,5±11,58 vs 70,0±7,05; p=0,023). Aktivitas fisik aerobik memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa [16]. Berbeda dengan hasil penelitian Susanti [12] yaitu pelaksanaan kegiatan program gerakan masyarakat hidup sehat di Kelurahan Karangsari kurang baik yaitu 297 responden (90%) tidak melaksanankan tiga indikator germas, yaitu aktivitas fisik, makan sayur dan buah serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Pelaksanaan germas harus dimulai dari keluarga karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Sejak dicanangkannya germas tahun 2016, beberapa langkah telah dilalui. Salah satu kunci keberhasilan adalah unsur kepemimpinan. Germas bukan urusan para pegiat kesehatan semata tetapi merupakan tanggung jawab bersama lintas sector.

Maka pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat tim melakukan pendekatan-pendekatan kepada lurah setempat agar pelaksanaan germas dapat dilaksanakan secara rutin dan memfasilitasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

SIMPULAN

Meningkatnya rata-rata pengetahuan germas pre dan post test tentang germas sebesar 38.5 dan rata-rata peningkatan sebesar 2.93. Meningkatnya kemandirian masyarakat sekoja Kota Jambi dengan sudah terlaksananya germas secara rutin setiap minggu (desa mandiri germas)

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terutama kepala masyarakat Sekoja Kota Jambi dan juga Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati ER, Prihastuti P. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2019;1(1):45–52. [Publisher] [Google Scholar]
2. Kurniasih H, Purnanti KD, Atmajaya R. Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teknologi Informasi. Jurnal Teknoinfo. 2022;16(1):60–5. [Publisher] [Google Scholar]
3. Asiah N. Pemberdayaan Kader Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Jurnal Solma. 2021;10(1s):199–206. [Publisher] [Google Scholar]
4. Hamzah B, Akbar H, Sarman S. Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. Abdimas Universal. 2021;3(1):83–7. [Publisher] [Google Scholar]
5. Rofiqoch I, Yuliani DA. Edukasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Dalam Rangka Pelaksanaan Germas. In: Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP. 2019. p. 73–6. [Publisher] [Google Scholar]
6. Rojali SKM, EPid M. Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Sebagai Gerakan

Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Rukun Warga 11 Kelurahan Kebayoran Lama Jakarta Selatan Tahun 2019. Bulletin Dharmanesti Niramaya Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2019;1(1):38–44. [Publisher] [Google Scholar]

7. Susilawati S, Herdiani I, Novayanti N. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Cibeureum. Jurnal Abdimas PHB: Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming. 2021;4(1):41–6. [Publisher] [Google Scholar]
8. Tedi T, Fadly F, Ridho R. Hubungan program germas terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah dan belum mendapatkan sosialisasi di wilayah kerja puskesmas kecamatan sukarame palembang. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang). 2018;13(1):54–60. [Publisher] [Google Scholar]
9. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional hasil Riskesdas 2013 [Internet]. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan; 2013. Available from: [Link]
10. Yarmaliza Y, Zakiyuddin Z. Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin. 2019;2(3):168–75. [Publisher] [Google Scholar]
11. Yessi H, Hidayati H, Asmaria M, Yuderna V. Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Terutama Penyakit Resiko Tinggi Stroke Melalui Germas di Desa Pauh Kota Pariaman. Jurnal Abdimas Saintika. 2022;4(1):46–50. [Publisher] [Google Scholar]
12. Hastuti NP, Yulia S, Muhammad KBI. Gambaran pelaksanaan kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 2019;9(2):141–8. [Publisher] [Google Scholar]
13. Ani MAM, Wijayanti K, Harwijayanti BP. Membudayakan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Jepangrejo, Blora. ABDIMAS Madani. 2020;2(2):25–32. [Publisher] [Google Scholar]
14. Utama TA, HIMALAYA D, RAHMAWATI S. Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. Journal of Nursing and Public Health. 2020;8(2):91–9. [Publisher] [Google Scholar]
15. Patonah P, Marliani L, Mulyani Y. Edukasi Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat Di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung Dalam Menanggulangi Obesitas Sebagai Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskular. AMALIAH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT. 2019;3(2):354–61. [Publisher] [Google Scholar]
16. Zainul J, Nasrul M. Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Poltekkes Kemenkes Palu. Poltekita J Ilmu Kesehat. 2019;13(1):1–8. [Publisher] [Google Scholar]