

**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT GUNA MENINGKATKAN PROMOSI
KESEHATAN MELALUI KEGIATAN AKTIVITAS FISIK, CEK STATUS
KESEHATAN BERKALA DAN PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH PADA
MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEBDOSARI
KOTA SEMARANG**

Tri Sakti Widyaningsih, Tamrin, Wijanarko Heru Pramono

Universitas Widya Husada Semarang

Email: tri.sakti@uwhs.ac.id

ABSTRACT

Disease prevention and health promotion are essential efforts when an increasing problem of non-communicable diseases also accompanies infectious diseases. The growing burden of current public health problems indicates that health promotion and prevention that already existing ones cannot contribute to improving the degree of public health. Many studies have found that government-based health promotion and disease prevention efforts are less effective when compared to community-based programs. Therefore, to support the new Healthy Living Community Movement (GERMAS) launched by the government, it is necessary to mobilize the community to get used to healthy living according to the goals of the GERMAS program. Although GERMAS was only launched in 2017, it is necessary to start from minor community groups such as guesthouses. This Devotional activity will focus on two germas sub-activities: increased physical activity and utilization of the home yard for vegetable and fruit crops. This activity will be carried out through community mobilization, ranging from planning to evaluating activities. So it can be expected that this program will continue independently by the community even though the devotional activities have been completed.

Keywords: *Healthy Living Community Movement, physical activity, health checks, utilization of the yard of the house*

ABSTRAK

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis masyarakat. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti dasa wisma. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Kata Kunci: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan, pemanfaatan pekarangan rumah

PENDAHULUAN

Negara berkembang menghadapi beban ganda penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Beberapa target dalam penyelesaian masalah penyakit menular maupun penyakit tidak menular telah dimasukkan ke dalam agenda global seperti *Millenium Development Goals* (MDGs). Namun, hingga akhir pencapaian target MDGs tahun 2015, banyak negara yang belum mampu untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Setelah tahun 2015, agenda global baru pun dicanangkan, yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDGs masih menargetkan beberapa indikator terkait dengan penyakit menular, penyakit tidak menular, dan termasuk juga *universal health coverage* yang akan dicapai tahun 2030 (Kesehatan, 2018; Junita, Handayani and Alfiah, 2020). Berkaca dari kegagalan sebagian besar negara dalam mencapai target MDGs, pencapaian target SDGs menjadi suatu tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Oleh sebab itu, layanan kesehatan yang disediakan untuk masyarakat harus paripurna. Penyediaan layanan kuratif dan perlindungan finansial pada masyarakat untuk menggunakan layanan kuratif telah ditingkatkan. Yang menjadi pertanyaan adalah, dimana posisi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit saat ini? Kedua upaya ini harus lebih dioptimalkan dan dilakukan langkah penguatan. Penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit akan memberikan keuntungan yang luar biasa. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat (Susilawati, Herdiani and Novayanti, 2021). Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang (Ihwanudin, Amatayakul and Karuncharernpanit, 2015).

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Karakteristik inilah yang menjadikan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit oleh masyarakat sulit untuk dilaksanakan terus menerus. Oleh sebab itu, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah tidak efektif lagi, karena masyarakat tidak merasa menjadi bagian dari program. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis komunitas lebih efektif. Oleh sebab itu, pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, peningkatan

perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat (Kemenkes RI, 2016).

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Di Kecamatan Semarang barat, belum dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Bila dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat.

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti dasa wisma. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan dan pemanfaatan pekarangan rumah. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai (Kesehatan, 2018). Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan masyarakat dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang dilakukan secara mandiri dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan masyarakat setempat.

METODE

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh masyarakat. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator. Tahap kedua merupakan pelaksanaan

kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh masyarakat sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator. Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Gernas yang baru dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Gernas pada dasarnya adalah upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut mencakup melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang (Kemenkes RI, 2016). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat. Masyarakat sasaran kegiatan adalah ibu-ibu dan warga masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Lebdosari kecamatan Semarang barat kota Semarang. Dasawisma ini baru terbentuk, belum memiliki nama dan belum memiliki program kerja. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh tim pengabdian untuk dapat membina dan memfasilitasi kegiatan dasawisma.

Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi petugas Puskesmas Lebdosari, dan menghubungi Ketua RT untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian. Ketua RT kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa ibu-ibu dasawisma akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Kelompok dasawisma sasaran terdiri dari 10 orang anggota. Pertemuan pertama tim pengabdian, ibu-ibu dasawisma, dan petugas Puskesmas Lebdosari berlangsung lancar di rumah ketua RT dan dihadiri oleh seluruh anggota dasawisma. Pada pertemuan pertama ini, ketua tim pengabdian menjelaskan apa yang dimaksud dengan Gernas secara umum. Ketua tim pengabdian juga menjelaskan maksud kegiatan yang akan dilakukan, bahwa kegiatan pengabdian bermaksud memperkenalkan cara hidup sehat kepada masyarakat dengan tujuan akhirnya adalah perubahan perilaku hidup sehat oleh ibu-ibu dasawisma yang kemudian harus dapat ditularkan kepada masyarakat di sekitarnya.

Perubahan perilaku yang menjadi fokus Gernas adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk

mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Pada pertemuan pertama, ibu-ibu dasawisma menyetujui untuk melakukan senam setiap hari minggu pagi. Keputusan ini dibuat sendiri oleh anggota dasawisma melalui musyawarah yang difasilitasi oleh tim pengabdian. Hal ini telah mencerminkan adanya pemberdayaan masyarakat dalam merencanakan upaya kesehatan bagi mereka sendiri. Selanjutnya anggota dasawisma bersama-sama menetapkan lokasi senam dan bersedia menyediakan waktu untuk bersama-sama melakukan senam setiap hari minggu pagi.



Gambar 1 Diskusi pertama dengan keputusan pelaksanaan senam setiap minggu pagi

2. Tahap Pelaksanaan

Pada minggu kedua, diadakan senam pagi yang dipimpin oleh anggota peneliti dan dihadiri oleh ibu-ibu anggota dasawisma. Pada pelaksanaan senam minggu kedua ini, tampak yang menghadiri senam tidak hanya ibu-ibu anggota dasawisma tetapi juga masyarakat sekitar. Ibu-ibu melakukan senam dengan semangat. Acara senam dilengkapi tim pengabdian dengan menyediakan minuman dan makanan ringan bagi peserta senam.

Kegiatan senam minggu kedua ini memperlihatkan bahwa kegiatan senam dapat diterima oleh masyarakat setempat. Bahkan, anggota dasawisma sesungguhnya dapat menjadi agen promosi kesehatan yang mengajak masyarakat sekitar untuk hidup sehat.



Gambar 2 Pelaksanaan senam minggu kedua



Gambar 3 Istirahat setelah senam minggu kedua

Kegiatan senam oleh ibu-ibu anggota dasawisma dan masyarakat sekitar kemudian dilanjutkan di hari minggu pada minggu ketiga. Jumlah peserta senam tetap sama seperti minggu yang lalu. Ibu-ibu anggota dasawisma tetap menghadiri kegiatan dan jumlah peserta tidak berkurang dari peserta minggu sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa kegiatan yang direncanakan sendiri oleh masyarakat akan lebih berkelanjutan.



Gambar 5 Pelaksanaan senam minggu ketiga

Setelah pelaksanaan senam pagi pada minggu ketiga, anggota dasawisma, tim pengabdian, petugas Puskesmas Lebdosaridan Ketua RT berkumpul bersama di rumah Ketua RT. Pertemuan ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan selama tiga minggu. Dari diskusi yang diadakan, ibu-ibu dasawisma berharap agar kegiatan senam yang dilakukan setiap minggu dapat berkelanjutan dan instruktur senam tetap dapat didatangkan oleh tim peneliti. Pernyataan dari salah satu anggota dasawisma menyampaikan ketika berolahraga dirinya mengeluarkan keringat dan berharap kegiatan senam tidak terhenti ketika kegiatan pengabdian ini selesai.

Dari pernyataan anggota dasawisma saat diskusi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki kemauan untuk hidup sehat. Mereka membutuhkan aktivitas fisik dan merasakan bahwa ketika berkeringat, badan menjadi bugar. Hal yang paling penting adalah masyarakat memerlukan fasilitas untuk beraktivitas fisik dan mereka memerlukan pendampingan agar kegiatan mereka berkelanjutan. Setelah program senam berakhir, dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala oleh tim pengabdian.



Gambar 6 Pemeriksaan kesehatan secara berkala

Diskusi pada minggu ketiga ini berlanjut ke perencanaan selanjutnya yang menjadi fokus kedua Germas, yaitu meningkatkan kebiasaan makan buah dan sayur. Pada minggu ketiga ini, tim pengabdian membawa 11 bibit buah yang terdiri dari 8 bibit buah lengkeng dan 3 bibit buah mangga. Kedua jenis buah ini merupakan tanaman berumur panjang dan dapat berbuah dalam waktu yang tidak terlalu lama. Ibu-ibu anggota dasawisma menerima bibit buah dengan semangat. Tim pengabdian kemudian menyampaikan bahwa tujuan dari pembagian bibit buah ini agar keluarga memiliki tanaman buah yang nantinya dapat dikonsumsi oleh anggota keluarga. Selain itu, tim pengabdian menyampaikan bahwa makan buah merupakan tindakan pencegahan yang tidak memerlukan biaya besar dan ibu-ibu harus dapat menjamin bahwa setiap anggota keluarga memakan buah-buahan paling kurang tiga porsi sehari. Ibu-ibu anggota dasawisma dapat memahami pentingnya mengkonsumsi buah (Zeki *et al.*, 2018).

Selain topik mengenai konsumsi buah-buahan, tim pengabdian juga menstimulus ibu-ibu anggota dasawisma untuk dapat mengidentifikasi kebutuhan mereka akan sumber sayuran dan protein keluarga. Dari diskusi yang diadakan, ibu-ibu akan menanam sayuran di pekarangan rumah sendiri seperti sawi, caisim, cabe dan terong. Ibu-ibu anggota dasawisma menetapkan sendiri bahwa mereka akan mencari bibit sayuran secara swadaya, dan ada anggota dasawisma yang diutus untuk mencari bibit tersebut di kampung halamannya yang merupakan sentra sayur-sayuran di Provinsi Jawa Tengah.



Gambar 7 Pembagian bibit buah pada minggu ketiga



Gambar 8 Ibu-ibu mengambil bibit buah pada minggu ketiga

Tim pengabdian kemudian berupaya meningkatkan semangat ibu-ibu dasawisma dalam mengelola dasawisma mereka yang baru terbentuk, bahkan belum memiliki nama. Dengan diskusi yang dipimpin oleh ketua pengabdian, ibu-ibu memutuskan bahwa nama dasawisma mereka adalah Dasawisma Mentari dengan harapan akan tetap bersinar diantara dasawisma-dasawisma lainnya di Kota Semarang. Mereka secara bersama-sama kemudian menetapkan nama pengurus dasawisma.

SIMPULAN DAN SARAN

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Saran dari kegiatan ini yaitu:

1. Masyarakat diharapkan mampu memanfaatkan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah serta apotik hidup.
2. Masyarakat diharapkan mampu mendeteksi kebutuhan sendiri dalam hal peningkatan aktivitas fisik dengan rutin berolahraga melalui program senam setiap minggu.
3. dan pemeriksaan kesehatan berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Ihwanudin, N. K., Amatayakul, A. and Karuncharernpanit, S. (2015) 'Lifestyle Modification Effect on Behavior Change and Physical Conditions Among Hypertensive Elderly in West Java, Indonesia', *Journal of Health Research*, 29(1), pp. S83–S89. DOI: 10.14456/jhr.2015.53.
- Junita, E., Handayani, E. Y. and Alfiah, L. N. (2020) 'GERMAS (Healthy Life Society Movement) Di Desa Rambah Hilir', *Kumawala*, 3(1), pp. 100–105.
- Kemenkes RI (2016) 'Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional 12 November 2016', pp. 1–36.
- Kesehatan, P. (2018) 'Data Dan Informasi'.
- Susilawati, S., Herdiani, I. and Novayanti, N. (2021) 'Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Cibeureum', *Jurnal Abdimas PHB*, 4(1), pp. 41–46.
- Zeki, A. M. *et al.* (2018) 'Impact of lifestyle on health and physical capability: A data mining approach,' *ACM International Conference Proceeding Series*, 2018-March(11), pp. 119–124. DOI: 10.1145/3177148.3180101.