

## PERAN MASYARAKAT MELALUI GERMAS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DI DESA SUKOREJO KABUPATEN BLORA

Erni Nuryanti<sup>1</sup>; Epi Saptaningrum<sup>2</sup>; Tri Anonim<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

\*e-mail korespondensi : [erninuryanti@gmail.com](mailto:erninuryanti@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Negara berkembang, menghadapi beban ganda penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes. Sebuah pembelajaran berharga di era jaminan kesehatan nasional (JKN), anggaran banyak terserap untuk membiayai penyakit katastropik, yaitu: PJK, Gagal Ginjal Kronik, Kanker, dan Stroke. Selain itu, pelayanan kesehatan peserta JKN juga didominasi pada pembiayaan kesehatan di tingkat lanjutan dibandingkan di tingkat dasar. Fakta ini perlu ditindaklanjuti karena berpotensi menjadi beban yang luar biasa terhadap keuangan negara. 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. 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. Belum semua masyarakat di Desa Sukorejo memahami penyakit tidak menular dan bagaimana cara pencegahannya.

**Tujuan** : Masyarakat di Desa Sukorejo Kabupaten Blora memahami penyakit tidak menular (PTM), memahami cara pencegahannya, melaksanakan cek kesehatan ( pemeriksaan tekanan darah dan gula darah), melaksanakan senam dan berperilaku hidup sehat.

**Metode** : Penyuluhan, pengecekan kesehatan (pemeriksaan tekanan darah, gula darah), melaksanakan senam jantung.

**Hasil** : Kegiatan ini dihadiri oleh 20 ibu, tanggapan dari para ibu terhadap kegiatan ini cukup baik sekali, ini di buktikan dengan antusias mereka untuk berhadir pada saat penyuluhan berlangsung serta peran aktif para ibu pada saat diskusi dan antusiasnya ibu dalam kegiatan senam jantung. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang upaya peningkatan perilaku sehat ibu dalam pencegahan penyakit tidak menular melalui GERMAS, dilanjutkan dengan memberi banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari cerminan perilaku yang beresiko terkena penyakit tidak menular.

**Simpulan** : Kesehatan seseorang dapat tercermin dari perilaku sehari-hari. Kegiatan ini mampu memberikan pemahaman kepada peserta untuk menerapkan pola hidup sehat baik untuk diri sendiri, keluarga maupun lingkungan.

**Keyword** : Senam, gula darah, tekanan darah

## THE ROLE OF THE COMMUNITY THROUGH GERMAS AS AN EFFORT TO PREVENT NON-COMMUNICABLE DISEASES (NCDs) IN SUKOREJO VILLAGE, BLORA DISTRICT

Erni Nuryanti<sup>1</sup>; Epi Saptaningrum<sup>2</sup>; Tri Anonim<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

\*Corresponding Author : [erninuryanti@gmail.com](mailto:erninuryanti@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Developing countries face a double burden of infectious and non-communicable diseases (NCDs). NCDs such as stroke, coronary heart disease (CHD), cancer and diabetes. A valuable lesson in the era of National Health Insurance (JKN), much of the budget is used to finance catastrophic diseases, namely: CHD, Chronic Kidney Failure, Cancer and Stroke. Apart from that, health services for JKN participants are also dominated by health financing at the advanced level compared to the basic level. This fact needs to be followed up because it has the potential to become a tremendous burden on state finances. Strengthening health promotion and disease prevention efforts will provide extraordinary benefits. Health promotion and disease prevention are the main investments to reduce the state's burden in financing health services for the community. The Healthy Living Community Movement (GERMAS), in the form of health promotion and disease prevention efforts that emphasize the community as the main actor. GERMAS has six main activities, namely increasing physical activity, increasing healthy living behavior, providing healthy food and accelerating improved nutrition, increasing prevention and early detection of disease; improving environmental quality; and increasing healthy living education. Not all people in Sukorejo Village understand non-communicable diseases and how to prevent them.

**Aims:** People in Sukorejo Village, Blora Regency understand non-communicable diseases (PTM), understand how to prevent them, carry out health checks (blood pressure and blood sugar checks), carry out exercise and have healthy lifestyles.

**Methods:** Counseling, health checks (checking blood pressure, blood sugar), carrying out cardiac exercises.

**Results:** This activity was attended by 20 mothers, the response from the mothers to this activity was quite good, this was proven by their enthusiasm for attending during the counseling as well as the active role of the mothers during the discussion and the enthusiasm of the mothers in the heart exercise activities. This community service is carried out by providing counseling about efforts to increase maternal healthy behavior in preventing non-communicable diseases through GERMAS, followed by providing many examples in daily life that reflect behavior that is at risk of contracting non-communicable diseases.

**Conclusion:** A person's health can be reflected in their daily behavior. This activity is able to provide participants with an understanding of implementing a healthy lifestyle for themselves, their families and the environment.

**Keyword :** Exercise, blood sugar, blood pressure

## Latar Belakang

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.

Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti stroke, penyakit jantung, koroner (PJK), gagal ginjal kronis, kanker dan diabetes melitus. Sebuah pembelajaran berharga di era jaminan kesehatan nasional (JKN), anggaran banyak terserap untuk membiayai penyakit katastropik, yaitu: PJK, Gagal Ginjal Kronik, Kanker, dan Stroke. Selain itu, pelayanan kesehatan peserta JKN juga didominasi pada pembiayaan kesehatan di tingkat lanjutan dibandingkan di tingkat dasar. Fakta ini perlu ditindaklanjuti karena berpotensi menjadi beban yang luar biasa terhadap keuangan negara.

Penduduk usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan

perilaku yang tidak sehat, tutur Menteri Kesehatan RI.

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. Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang.

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 (Watson-Thompson et al. 2008). Oleh sebab itu, pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan dan

pengecegan 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. 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. Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang.

Desa Sukorejo merupakan wilayah kerja Puskesmas Blora Kabupaten Blora. Terletak di Kecamatan Blora yang mana kasus PTM ada di wilayah Desa tersebut. Belum semua masyarakat di Desa Sukorejo memahami penyakit PTM dan bagaimana cara pencegahannya. 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.

#### **Metode Pelaksanaan**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) 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. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian.

GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin.

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat membantu mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, risiko diabetes mellitus tipe II, risiko terjadinya kanker, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kesehatan mental dan mood, dan meningkatkan usia harapan hidup.

Meski sudah banyak masyarakat yang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, masih banyak pula diantara mereka yang tidak mempedulikan hal tersebut dan malas untuk mempraktikannya. Penelitian di Amerika menyebutkan bahwa 1 dari 4 orang tidak melakukan aktivitas fisik apapun selama waktu luang mereka.

#### **Hasil dan luaran yang di capai**

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Peran masyarakat melalui GERMAS Sebagai Upaya Pencegahan PTM di Desa

Sukorejo Kabupaten Blora bertujuan untuk meningkatkan kesadaran perilaku sehat ibu dalam pencegahan penyakit tidak menular di Desa Sukorejo Kecamatan Tunjungan Kabupaten Blora.

Kegiatan ini dihadiri oleh 20 ibu, tanggapan dari para ibu terhadap kegiatan ini cukup baik sekali, ini di buktikan dengan antusias mereka untuk berhadir pada saat penyuluhan berlangsung serta peran aktif para ibu pada saat diskusi dan antusiasnya ibu dalam kegiatan senam jantung. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang upaya peningkatan perilaku sehat ibu dalam pencegahan penyakit tidak menular melalui GERMAS, dilanjutkan dengan memberi banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari cerminan perilaku yang beresiko terkena penyakit tidak menular, seperti tidak menjaga pola makan, tidak berolahraga, dan tidak cukup istirahat, tidak menggunakan alat pelindung diri (APD) pada saat bekerja, serta masih banyak hal lainnya yang tergolong dalam resiko untuk dapat terjadinya penyakit tidak menular. Di akhir kegiatan penulis juga memberikan bonus berupa brosur atau booklet yang menggambarkan tentang upaya peningkatan perilaku sehat ibu dalam pencegahan penyakit tidak menular.

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan dan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Seiring dengan tidak disadari bahwa interaksi itu sangat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu amat penting untuk dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, selama ia mampu mengubah perilaku tersebut.

Menurut Becker konsep perilaku sehat ini merupakan pengembangan dari konsep perilaku yang dikembangkan Bloom. Becker menguraikan perilaku kesehatan menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (health

knowledge), sikap terhadap kesehatan (health attitude) dan praktek kesehatan (health practice). Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang menjadi unit analisis penelitian. Becker mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi tiga dimensi.

Pengetahuan Kesehatan Pengetahuan tentang kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan, seperti pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait. dan atau mempengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan.

Sikap terhadap kesehatan Sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, seperti sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular, sikap terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau mempengaruhi kesehatan, sikap tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan sikap untuk menghindari kecelakaan.

Praktek kesehatan Praktek kesehatan untuk hidup sehat adalah semua kegiatan atau aktivitas orang dalam rangka memelihara kesehatan, seperti tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular, tindakan terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau mempengaruhi kesehatan, tindakan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan tindakan untuk menghindari kecelakaan.

Selain Becker, terdapat pula beberapa definisi lain mengenai perilaku kesehatan. Menurut Solita, perilaku kesehatan merupakan segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan Cals dan Cobb mengemukakan perilaku kesehatan sebagai: "perilaku untuk mencegah penyakit pada tahap belum menunjukkan gejala (asymptomatic stage)".

Menurut Skinner perilaku kesehatan (healthy behavior) diartikan sebagai respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (observable) maupun yang tidak dapat diamati (unobservable), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan (Dwi, dkk, 2003)

Perilaku sehat adalah sifat pribadi seperti kepercayaan, motif, nilai, persepsi dan elemen kognitif lainnya yang mendasari tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjaagaan kebugaran melalui olah raga dan makanan bergizi. Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat.



Gambar 1. Pemberian materi



Gambar 2. Pemberian bingkisan



Gambar 3. Foto bersama peserta

## SIMPULAN

Kesehatan dengan perilaku sehat sangatlah erat dan saling berhubungan, individu yang sehat akan tercermin dari perilaku yang sehat pula, begitu juga dengan perilaku yang sehat akan mencerminkan individu dengan kualitas hidup yang baik. Kesadaran bagi para ibu akan pentingnya perilaku sehat dalam mencegah penyakit tidak menular melalui GERMAS sangat diperlukan, sehingga akan menjadi salah satu cara dalam menekan angka kesakitan, khususnya penyakit tidak menular, misalnya penyakit kolesterol, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya.

## Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2014). Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Carpenito, L.J., (1999), *Rencana Asuhan dan Dokumentasi Keperawatan: Diagnosa Keperawatan dan masalah Kolaboratif*, Edisikedua, EGC, Jakarta.

Carpenito, L.J., (2017), *Diagnosa Keperawatan:Aplikasi Pada praktekKlinik*, Edisi 6, EGC, Jakarta.

Effendy, F., & Makhfudli. (2018) *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan* [Internet], Tersedia Dari : <http://www.googlebook.com>[Diakses 8 Desember 2017].

Engram, Barbara, (1999), *RencanaAsuhanKeperawatanMedikalbe dah*,Volume 3, EGC, Jakarta.

Green L.W, Marshall W, Kreuter. *Health Promotion Planning An Educational and*

*Environment Approach*. Second Edition. Mayfield Publishing Company Mountain View Toronto London. 1991

Long, B.C., (2016), *Perawatan Medikal Bedah (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan)*,Edisikedua, Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Padjajaran, Bandung.

Notoadmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta