

IMPROVEMENT OF ROUTINE HEALTH CHECK ACTIVITIES AND EXERCISE ON MOTHERS AND THE ELDERLY AT POSYANDU, CEPOKO VILLAGE, PANEKAN DISTRICT, MAGETAN

Karina Nur Ramadanintyas*, Alfiatul 'Ula, Inne Indriani Eka Puspitaningrum, Muhammad Atho'ilah Proboaj, Revita Dwi Noviansari, Yuliyana Dewi, Mellina Sukma Diaswati, Zulfa Azlifatul Azizah, Dwi Rachmawati, Nindya Pratama Juwitasari

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Taman, Kota Madiun 63131, Indonesia

Corresponding email: nr.karin4@gmail.com

ABSTRACT

The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a systematic and planned action carried out jointly by all components of the nation with awareness, willingness and ability to behave in a healthy manner to improve the quality of life. The purpose of this research with the theme of community diagnosis is to identify, formulate, and solve public health problems in Cepoko Village, Panekan District, Magetan Regency. The respondent's data collection method that we use is direct interview or direct question and answer to the respondent using a questionnaire. The results obtained from the Self Insight Survey activity to the community using questionnaires are the lack of public knowledge and public perceptions about the behavior of GERMAS (Healthy Living Community Movement) which is prioritized for routine health checks. To solve this problem, the thing that must be done is to provide intervention programs to the community so that people are able to realize and change their behavior.

Keywords : *health, community, healthy life*

PENINGKATAN KEGIATAN CEK KESEHATAN RUTIN DAN SENAM PADA IBU-IBU DAN LANSIA DI POSYANDU DESA CEPOKO, KECAMATAN PANEKAN, MAGETAN

ABSTRAK

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. Tujuan dari penelitian dengan tema Diagnosis komunitas ini adalah untuk mengidentifikasi, merumuskan, dan menyelesaikan masalah kesehatan masyarakat di Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan. Metode pengambilan data responden yang kami gunakan adalah wawancara langsung atau tanya jawab langsung pada responden menggunakan kuisioner. Hasil yang didapatkan dari kegiatan Survey Mawas Diri kepada masyarakat dengan menggunakan kuisioner adalah kurangnya pengetahuan masyarakat dan presepsi masyarakat tentang perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang di prioritaskan pada memeriksakan kesehatan rutin. Untuk menyelesaikan masalah tersebut maka hal yang harus dilakukan adalah memberikan program intervensi kepada masyarakat agar masyarakat mampu menyadari dan mengubah perilaku mereka.

Kata Kunci : *kesehatan, masyarakat, hidup sehat*

PENDAHULUAN

Definisi GERMAS berdasarkan Kemenkes adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. 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 (Laksmi, 2019).

Untuk mewujudkan Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi nyata dan berkesinambungan dalam keseharian, masyarakat perlu peran serta dari berbagai pihak terutama masyarakat sendiri. Masyarakat mempunyai potensi besar yang bisa menjadikan mereka sebagai subjek pembangunan kesehatan. Guna mempercepat terwujudnya masyarakat

sehat, Direktorat Jenderal kesehatan Masyarakat melakukan berbagai inovasi dan dorongan kepada semua potensi yang ada di masyarakat ataupun melakukan advokasi kebijakan kepada pengambil keputusan agar semua program yang dilaksanakan mempunyai dampak yang positif terhadap pembangunan kesehatan (Anggriani, Himalaya and Rahmawati, 2020).

GERMAS dapat dilakukan dengan 7 indikator yaitu melakukan aktifitas fisik, Bagian germas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, Mengonsumsi sayur dan buah, kampanye makan buah dan sayur yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Tidak merokok, Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Tidak mengonsumsi alkohol, Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya. Memeriksa kesehatan secara rutin, hal ini

dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini. Membersihkan lingkungan, Bagian penting dari GERMAS hidup sehat juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan, salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Dan yang terakhir menggunakan jamban aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran (BPBD, 2018).

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilakukan untuk memunculkan kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit. Melakukan olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati. Sasaran GERMAS, pada laporan ini yakni masyarakat umum (Kemenkes RI, 2019).

Tujuan dari penelitian dengan tema Diagnosis komunitas ini adalah untuk mengidentifikasi, merumuskan, dan menyelesaikan masalah kesehatan

masyarakat di Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi pengambilan data ini dilaksanakan di Desa Cepoko, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. PBL (Pengalaman Belajar Lapangan) dimulai tanggal 13 Desember 2021 - 16 Januari 2022. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa PBL STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Metode pengambilan data responden yang kami gunakan adalah wawancara langsung atau tanya jawab langsung pada responden menggunakan kuisioner. Diagnosa komunitas pada umumnya mengarah kepada identifikasi dari masalah-masalah kesehatan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Survey Mawas Diri (SMD) yang telah dilakukan, indikator dengan presentase paling tinggi di Desa Cepoko, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, dapat disimpulkan bahwa penyebab yang mempengaruhi kurangnya kesadaran masyarakat terhadap indikator GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah kurangnya pengetahuan, sosialisasi, dan persepsi masyarakat terhadap kesehatan, dimana indikator GERMAS penting untuk

dilakukan karena merupakan upaya untuk pencegahan penyakit terutama Penyakit Tidak Menular dengan program memeriksa kesehatan rutin dan senam.

Hasil yang di dapatkan dari Survey Mawas Diri (SMD) tidak memeriksa kesehatan rutin yaitu sebesar 72,8%. Salah satu bagian dari arti GERMAS sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan cek kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini (Kemenkes RI, 2017). Tolak ukur tingkat keberhasilan menggunakan *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan dan *post-test* yang dilakukan setelah penyuluhan. Sasaran peserta pada program intervensi penyuluhan indikator memeriksa kesehatan rutin adalah ibu-ibu Desa Cepoko. Tingkat keberhasilan penyuluhan di masyarakat bisa terlihat partisipasi dari masyarakat yang aktif dan dari peningkatan pemahaman tentang memeriksa kesehatan rutin saat penyuluhan tercapai sebesar 80,63% dengan hasil jawaban post test setelah penyuluhan.

Senam termasuk dalam salah satu indikator GERMAS yaitu aktivitas fisik.

Senam memiliki berbagai manfaat yang baik untuk tubuh jika dilakukan secara teratur. Gerakan senam yang diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti yaitu senam aerobik, dan diakhiri dengan pendinginan. Senam berlangsung selama 60 menit. Diharapkan masyarakat mampu menerapkannya di rumah minimal 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam satu minggu. Untuk senam aerobik sasaran peserta pada program intervensi senam aerobik adalah ibu-ibu ketua RT, perwakilan masyarakat dan perwakilan ibu kader PKK. Keberhasilan kegiatan intervensi senam bisa terlihat dari partisipasi masyarakat yang aktif dan masyarakat mau melakukannya. Sedangkan untuk senam lansia (Pencegah Stroke), sasaran peserta pada program intervensi senam lansia adalah ibu-ibu di posyandu lansia. Keberhasilan kegiatan intervensi senam bisa terlihat dari partisipasi masyarakat yang aktif dan masyarakat mau melakukannya di rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Survey Mawas Diri (SMD) yang telah dilakukan dan keputusan penentuan prioritas masalah sehingga terdapat 3 prioritas masalah GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) di Desa Cepoko yaitu tidak

mengonsumsi buah dan sayur (81,1%), tidak melakukan aktivitas fisik (77,8%), serta tidak memeriksa kesehatan rutin (72,8%). Maka langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi dan menganalisis alternatif penyelesaian masalah GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) tersebut dengan mempertimbangkan kondisi yang ada di masyarakat atau dilapangan. Metode yang digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis alternatif penyelesaian masalah adalah dengan cara *brainstorming* dan pembuatan diagram tulang ikan (*Fish Bone diagram*). Dimana yang menjadi masalah di masyarakat yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cek kesehatan rutin dan persepsi masyarakat tentang cek kesehatan rutin. Cek kesehatan mulai dari cek tensi dimana memiliki tujuan untuk mengetahui tekanan darah dan mengetahui apakah orang tersebut memiliki riwayat penyakit tertentu atau tidak. Serta untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya cek kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan seperti posyandu, posbindu, puskesmas, rumah sakit, dan lain-lain. Penimbangan berat badan dilakukan untuk mengetahui berat badan orang tersebut ideal atau tidak. Senam termasuk dalam salah satu indikator GERMAS yaitu aktivitas fisik. Senam memiliki berbagai manfaat yang baik

untuk tubuh jika dilakukan secara teratur. Diharapkan masyarakat mampu menerapkannya dirumah minimal 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam satu minggu.

Saran

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan salah satu upaya untuk pencegahan penyakit terutama Penyakit Tidak Menular, dengan adanya kegiatan GERMAS diharapkan masyarakat mau dan sadar terhadap pentingnya hidup sehat dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan serta dukungan terhadap kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, T., Himalaya, D. and Rahmawati, S. (2020) 'Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kota Bengkulu', 8(2), pp. 91–99.
- BPBD (2018) 'Rencana Aksi Daerah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Rad Germas)', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Candrani, G. P. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Sd

- Ma'arif Ponorogo Tahun 2016'. Available at: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0167273817305726><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-017-01772-1><http://www.ing.unitn.it/~luttero/laboratoriomateriali/RietveldRefinements.pdf><http://www.intechopen.com/books/spectroscopic-analyses-developme>.
- Dadu, F. D. (2019) 'Gerakan masyarakat hidup sehat bahaya merokok'.
- Hiola, T. T., Ali, I. H. and Mahdang, P. A. (2021) 'Peningkatan Gerakan Berhenti Merokok untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)', 4(2), pp. 375–385.
- Irawan, M. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Dengan Penerapan Program GERMAS Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi'.
- Jatiningtyas, S. W. (2017) 'Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kunjungan Lansia Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Patihan Kota Madiun', 2(1), pp. 1–10. Available at: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0167273817305726><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-017-01772-1><http://www.ing.unitn.it/~luttero/laboratoriomateriali/RietveldRefinements.pdf><http://www.intechopen.com/books/spectroscopic-analyses-developme>.
- Kemendes RI (2016) 'Buku panduan Hari Kesehatan Nasional', pp. 1–36.
- Kemendes RI (2017) 'GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)'.
- Kemendes RI (2019) 'Jenis Pemeriksaan Kesehatan Berkala untuk Cek Kondisi Tubuh Anda'.
- Laksmi, A. D. (2019) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kelurahan Semulajadi Kecamatan Datuk Bandar Kota Tanjungbalai Tahun 2019'.
- Learned, L. (2016) *Tiga Tahun GERMAS*.
- Na'u, J. (2018) 'Germas Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini'.
- Putra, Z. E. (2019) 'Pengaruh Minuman Keras Terhadap Kesehatan Mental Remaja'.
- Putri, L. N. A. (2019) 'Penghentian Konsumsi Alkohol Pada Remaja Dengan Langkah Menerapkan Germas'.
- Putri, T. H. (2019) 'Hubungan Citra Tubuh, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Kurang Pada Remaja Putri Di Sman 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan', *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), pp. 1–14. Available at: <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y><http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Rahayu, A., Yulidasari, F. and Setiawan, M. I. (2019) *Dasar-Dasar Gizi*.
- Ratma, J. N. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Jamban Di Desa Blimbing Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun'.
- Sari, T. W. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Lemak, Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C) Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Dan Ii Program Studi Gizi Di Stikes Perintis Padang Tahun 2019', *Stikes Perintis*, 126(1), pp. 1–7.
- Silfiani, R. (2019) 'Program Germas Perduli Kesehatan Masyarakat Dengan Berhenti Merokok'.
- Sodik, M. A. (2018) *Merokok dan*

Bahayanya.

Winelis, G. A. (2016) 'Bahaya dan Dampak Merokok Bagi Kesehatan Remaja', pp. 69–73.