

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI POSYANDU PRAMBATAN LOR KALIWUNGU KUDUS

Noor Cholifah*, Rusnoto

^aUniversitas Muhammadiyah Kudus Jln. Ganesha 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

Abstrak

Permasalahan yang terjadi dewasa ini adalah rendahnya pengetahuan dalam menjaga kesehatan tubuh, sikap yang buruk dalam menyikapi pentingnya melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya suatu penyakit. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan 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 dan perilaku penerapan GERMAS di kehidupan sehari-hari. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Pemberdayaan Posyandu dalam peningkatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kecamatan Poasia Dan Kambu, Kota Kendari agar menjadi masyarakat yang sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan sosialisasi atau ceramah yang didukung interaksi kesehatan serta media leaflet. Minat ibu-ibu posyandu untuk menerapkan GERMAS sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan yang mempengaruhi perilaku ibu-ibu posyandu.

Kata Kunci : Edukasi, GERMAS, Posyandu

Abstract

The problem that occurs today is the lack of knowledge in maintaining a healthy body, a bad attitude in addressing the importance of carrying out the Healthy Living Community Movement (GERMAS) as lifestyle to prevent the occurrence of an illness. GERMAS is a movement that aims to promote a culture of healthy living and leave the habits and behavior that are less healthy. The GERMAS action was also followed by the promotion of healthy hygienic behavior and support for infrastructure programs on a community basis. And the behavior of the implementation of GERMAS in daily life. The aim of community service is the Posyandu Empowerment in improving the Healthy Living Community Movement (GERMAS) in Poasia And Kambu District, Kendari City in order to become healthy and aware of the importance of maintaining health. The method used is counseling with socialization or lecture that is supported by health interactions and media leaflets. The interest of posyandu mothersto implement GERMAS is very large, so that counseling is easily accepted and can create a positive attitude towards the message conveyed that influences the behavior of posyandu mothers

Keywords : Education, GERMAS, Posyandu

I. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Sehat merupakan kondisi optimal fisik, mental dan sosial seseorang sehingga dapat memiliki produktivitas, bukan hanya terbebas dari bibit penyakit. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan/atau masyarakat. Persiapan diri dalam

meningkatkan Sumber Daya Manusia Kesehatan (SDMK) sebagai modal agar bisa bersaing dalam perdagangan global. Sumber Daya Manusia Kesehatan merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan di lapangan, baik preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif (Putri, 2017).

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan serius berupa beban ganda penyakit. Perubahan gaya hidup masyarakat ditengarai menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir. Pada era 1990-an, penyebab kematian dan kesakitan

terbesar adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis(TBC), dan Diare. Penyakit tidak menular (PTM) seperti Stroke, Jantung, dan Kencing manis memiliki proporsi lebih besar di pelayanan kesehatan. Pergeseran pola penyakit ini mengakibatkan beban pada pembiayaan kesehatan negara (Kemenkes, 2016).

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan airbersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil pembangunan Kesehatan cukup mengembirakan, namun terobosan atau kebijakan baru dalam akselerasi program mutlak dibutuhkan. Terobosan tersebut salah satunya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga (Suryani dkk.,2018) GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan ini mengedepankan upaya promotive dan reventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif (Ambarawati dan Prihastuti, 2019).

Pelaksanaan GERMAS harusdimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian. GERMAS meliputi kegiatan: melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidakmerokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional di mulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: melakukan aktivitas fisik 30 minimal 6 bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit. Tiga kegiatantersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar (Kemenkes, 2016).

Posyandu sudah dikenal sejak lama sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar bagi ibu dan balita. Posyandu dituntut untuk mampu menyediakan informasi kesehatan secara lengkap dan mutakhir sehingga menjadi sentra kegiatan kesehatan masyarakat. Posyandu adalah salah satu bentuk Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar/sosial dasar untuk mempercepat penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi. Dengan demikian Posyandu merupakan kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan oleh masyarakat dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan (Saepuddin, dkk., 2017)

Berdasarkan hal tersebut, tujuan didirikannya Posyandu adalah untuk menurunkan angka kematian bayi dan anak balita, angka kelahiran agar terwujud keluarga kecil bahagia dan sejahtera, Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) ini merupakan wadah titiktemu antara pelayanan profesional dari petugas kesehatan dan peran serta masyarakat dalam menanggulangi masalah kesehatan masyarakat, terutamadalam upaya penurunan angka kematian bayi dan angka kelahiran. Oleh karena itu, Posyandu merupakan wadah untuk mendapatkan pelayanan dasar terutama dalam bidang kesehatan dan keluarga berencana yang dikelola oleh masyarakat. Program ini dilaksanakan oleh kader yang telah dilatih di bidang kesehatan dan Keluarga berencana. Anggota Posyandu berasal dari anggota PKK, tokoh masyarakat dan para kader masyarakat. Kader kesehatan merupakan perwujudan peran serta aktif masyarakat dalam pelayanan terpadu, dengan adanya kader yang dipilih oleh masyarakat, kegiatan diprioritaskan pada lima program dan mendapat bantuan dari petugas kesehatan terutama pada kegiatan yang mereka tidak kompeten memberikannya.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan didapatkan beberapa permasalahan antara lain adalah sebagai berikut, Pada sosialisasi ini mahasiswa Farmasi UHO menargetkan 5 indikator pencapaian GERMAS khususnya

kepada ibu-ibu posyandu di Prambatan lor kecamatan Kaliwungu mengenai: 1) Pemantauan Program KB, 2) Ibu Melakukan Persalinan di Puskesmas, 3) Pentingnya Imunisasi Dasar Lengkap, 4) Pentingnya ASI Eksklusif Pada Bayi, dan 5) Pemantauan Pertumbuhan Pada Balita.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)” telah dilakukan dari bulan Juli-Agustus 2019 dengan peserta sebanyak 21 orang di desa prambatan lor kaliwungu kudu. Sarana kesehatan yang dipilih adalah Puskesmas Kaliwungu. metode yang digunakan penyuluhan dengan sosialisasi atau ceramah serta didukung interaksi kesehatan yang dapat berupanya-jawab dengan menggunakan media leaflet sebagai perantara sumber informasi.

Metode ceramah merupakan metode pertemuan yang sering digunakan. Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Ceramah adalah suatu penyampaian informasi yang sifatnya searah, yakni dari penceramah kepada hadirin. Pada metode ini penceramah lebih banyak memegang peran untuk menyampaikan dan menjelaskan materi penyuluhannya dengan sedikit memberikan kesempatan kepada sasaran untuk menyampaikan tanggapannya. Penyampaian pesan dalam promosi kesehatan sangat dibutuhkan suatu media supaya pesan yang disampaikan dapat diterima dengan jelas (Azizaah dkk, 2015).

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembar yang dilipat. Kegunaan dan Keunggulan dari leaflet adalah sederhana dan sangat murah, klien dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman. Leaflet juga dapat memberikan detail (misalnya statistik) yang tidak mungkin bila disampaikan lisan. Klien dan pengajar dapat mempelajari informasi yang rumit bersama-sama (Notoadmojo, 2010).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan mempromosikan pentingnya kesehatan terhadap ibu dan anak sejak dini.

1. Data Penggunaan Alat Kontrasepsi

Menganalisis jumlah wanita subur yang menggunakan alat kontrasepsi dan yang tidak menggunakan alat kontrasepsi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui jumlah wanita subur yang menggunakan alat kontrasepsi seperti suntik KB, kondom, implan, obat vaginal dan pil, ini sangat membantu program pemerintah mewujudkan penggunaan alat KB dan memberhasikan program Keluarga Berencana yang dinaungi oleh BKKBN kepada masyarakat yang mana warga kecamatan Poasia dan Kambu berada pada wilayah sarana kesehatan. Hal ini sangat mendukung tentang kegiatan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) yang saat ini sedang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia.

2. Pelaksanaan Kegiatan Germas di posyandu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada berbagai tempat yakni Posyandu, Puskesmas dan lingkungan sekolah. Sosialisasi yang dilakukan dalam bentuk pembagian *leaflet* terhadap ibu-ibu yang tengah melakukan pemeriksaan di Posyandu maupun Puskesmas, serta guru-guru yang berada di lingkungan sekolah. *Leaflet* sendiri berisi informasi tentang budaya konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, melakukan pemeriksaan secara berkala, pentingnya vaksin terhadap bayi, manfaat melakukan persalinan di Puskesmas yang tentu saja di tangani oleh tenaga medis ahli, pentingnya imunisasi dasar lengkap dan ASI eksklusif bagi anak, hal yang perlu diperhatikan dalam pemantauan pertumbuhan pada balita hingga pemantauan program KB.

Tujuan utama pelayanan kesehatan posyandu adalah meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat. Kesejahteraan sosial meliputi kesehatan, keadaan ekonomi, kebahagiaan, dan kualitas hidup

rakyat. Kesejahteraan masyarakat adalah ukuran tertentu akan tingkat kebutuhan suatu kelompok di suatu tempat dimana dalam kondisi sejahtera. Dengan demikian yang paling diharapkan dari pelaksanaan program pelayanan posyandu adalah terbentuknya masyarakat yang sejahtera, ditandai dengan kehidupan yang layak dalam memenuhi kebutuhan dasar hidup, pangan, sandang papan, pendidikan, kesehatan, rasa aman dan kesempatan memperoleh pekerjaan serta meningkatkan pendapatan masyarakat.

Suatu keberhasilan dalam mengedukasi salah satunya adalah dengan *feed-back* atau umpan balik. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah kepada masyarakat, keberhasilan suatu metode ini ditunjukkan dengan cara ada atau tidaknya umpan balik dari masyarakat yang telah diedukasi.



Umpan balik tersebut beberapa fasilitas pendukung lainnya seperti air, gas, listrik dan almari asam dan tentunya alat, bahan kimia. yang telah disampaikan. Ini merupakan hal yang penting untuk memastikan bahwa informasi yang kita lakukan telah efektif. Agar masyarakat mudah mengerti dengan informasi yang diberikan, maka perlu dikontrol sekitarnya seperti lingkungan yang tidak panas, tidak bau, tempat yang terbuka, tidak bising dan memberikan rasa nyaman

kepada masyarakat. Sehingga masyarakat terkhusus pada Kecamatan Poasia dan Kambu memberikan sikap positif dan memberikan umpan balik yang sangat baik dan dianggap telah mengerti dengan informasi yang telah diberikan.

Berdasarkan data dari lapangan tergambaran peran program Posyandu bagi warga desa prambatan lor kaliwungu kudu adalah mempermudah masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan seperti imunisasi, Keluarga Berencana (KB), pemeriksaan kehamilan, pemeriksaan tensi, penimbangan balita, konsultasi gizi dan konsultasi kesehatan. Peningkatan kesejahteraan bagi masyarakat terutama ibu dan anak yang dalam artinya terdapat sebuah kualitas hidup masyarakat yang semakin baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa program Posyandu tersebut tepat sasaran yang digambarkan dengan adanya peningkatan kualitas hidup masyarakat.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Bersama Posyandu dengan metode penyuluhan dengan ceramah serta didukung interaksi kesehatan terhadap masyarakat dengan menggunakan media *leaflet* diharapkan dapat membantu masyarakat agar dapat menerapkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizaah D. L., Yuni S.A., dan Ilya K., 2015, Media Ceramah dan Film Pendek Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Diare Berdasar Teori *Health Promotion Model* (HPM), *Jurnal Pediomaternal*, Vol. 3 (1).
- Ambarwati E. R., Prihastuti., 2019, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sejak Dini, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1 (1).

Kemenkes. 2016, *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*, Kementerian Kesehatan RI: Jakarta

Linda., Farit R., Amrin F., 2016, Strategi Pemberdayaan Guru Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Murid SDN 06 Poasia KotaKendari Tahun 2016, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, **Vol 1 (4)**