



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT BAGI PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS PURBARATU

Asep Riyana*¹, Ida Rosdiana², Syaukia Adin³, Asep Kuswandi⁴

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: banisulaeman@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 healthily to improve the quality of life. The implementation of GERMAS must start from the family, because the family is the smallest part of society that forms personality. GERMAS can be done by: Doing physical activity, consuming vegetables and fruit, not smoking, not consuming alcohol, checking your health regularly, cleaning the environment, and using a toilet. In the initial stage, GERMAS nationally started by focusing on three activities, namely: 1) Carrying out 30 minutes of physical activity per day, 2) Consuming fruit and vegetables; and 3) Check your health regularly. These three activities can be started by yourself and your family, done right now, and do not require large costs, said the Minister of Health. GERMAS is a national movement initiated by the President of the Republic of Indonesia which prioritizes promotive and preventive efforts, without neglecting curative-rehabilitative efforts by involving all components of the nation in promoting a healthy paradigm. To make GERMAS a success, we cannot only rely on the role of the health sector. The aim of this community service activity is to socialize the program that has been created by the government so that good habits are achieved in society with healthy community living habits. Based on a preliminary study at the Jamanis health center, it turns out that this program has not been socialized either to Jamanis health center staff or to the community. So we feel it is necessary to socialize GERMAS to help government programs achieve optimal improvement in public health, especially at the Purbaratu Tasikmalaya Community Health Center.

Keywords: *Improvement, Gernas, Training, Community Health Center.*

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. 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. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar, tutur Menkes. GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan program yang telah dibuat oleh pemerintah sehingga tercapai kebiasaan baik di masyarakat dengan kebiasaan gerakan hidup masyarakat sehat. Berdasarkan studi pendahuluan ke puskesmas Jamanis, ternyata program ini belum tersosialisasikan baik kepada petugas puskesmas Jamanis maupun ke masyarakat. Sehingga kami merasa perlu untuk mensosialisasikan GERMAS untuk membantu program pemerintah agar tercapai peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang optimal khususnya di Wilayah Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya.

Kata kunci: Peningkatan, Germas, Pelatihan, Puskesmas

PENDAHULUAN

Saat ini, 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), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi.

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. Meningkatnya PTM 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. Pada akhirnya, kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi.

Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat. 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.

Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar, tutur Menkes. GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja.

Dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Untuk itu, Pemerintah RI diwakili Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan RI, Puan Maharani, mencanangkan GERMAS pada 15 November 2016 di Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta. Tidak hanya di Bantul, GERMAS juga dicanangkan di sembilan wilayah lainnya, yaitu: Kabupaten Bogor (Jawa Barat), Kabupaten Pandeglang (Banten), Kota Batam (Kepulauan Riau), Kota Jambi (Jambi), Surabaya (Jawa Timur), Madiun (Jawa Timur), Pare-pare (Sulawesi Selatan), Kabupaten Purbalingga (Jawa Tengah), Kabupaten Padang Pariaman (Sumatera Barat).

Pencanangan GERMAS menandai puncak peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-52 yang jatuh pada 12 November 2016. Tahun ini, HKN ke-52 mengusung tema Indonesia Cinta Sehat dengan sub tema Masyarakat Hidup Sehat, Indonesia Kuat. Tema ini harus dimaknai secara luas, seiring dengan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Secara khusus, GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya kesehatan.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dengan menggunakan slide dengan materi yang berkaitan dengan program Gerakan Masyarakat hidup sehat dan tanya jawab. metode tanya jawab digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal tertentu yang dianggap belum jelas serta untuk mengevaluasi pemahaman peserta terkait materi yang diberikan. Adapun langkah-langkah kegiatan melaksanakan perijinan mempersiapkan tempat, mengkondisikan peserta. Untuk pelaksanaan kegiatan acara yang di susun yaitu pembukaan, diikuti acara pembacaan ayat suci Al-Quran, sambutan-sambutan yang diberikan oleh Kepala Puskesmas Purbaratu, Ketua pelaksana pengabdian masyarakat, pemaparan materi, dan penyuluhan kesehatan dan tanya jawab diakhiri do'a penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya telah memberikan peningkatan wawasan atau pengetahuan, sikap dan perilaku dalam upaya menerapkan Gerakan Masyarakat hidup sehat.

Kegiatan dilaksanakan di aula Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya pada jam 08.00 WIT s.d 12.30 WIB, yang sasaran utamanya adalah pasien-pasien diabetes Melitus yang hadir di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya. Pertemuan ini diawali dengan pembukaan dan perkenalan, pengisian lembar pre-test yang bertujuan untuk mengetahui wawasan atau pengetahuan, sikap dan perilaku pasien Diabetes Melitus sebelum mengikuti sosialisasi Gerakan Masyarakat hidup sehat, melalui kegiatan edukasi penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penyampaian materi, tanya jawab. Dan kemudian dilanjutkan dengan memberikan lembar post-test dengan tujuan untuk mengetahui apakah pasien diabetes melitus telah memahami pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Penyampaian sosialisasi Gerakan Masyarakat hidup sehat dan edukasi penyuluhan PHBS diikuti oleh pasien Diabetes Melitus dengan sangat baik. Berdasarkan evaluasi, menggambarkan jika pasien DM yang mengikuti diberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan dan memberikan penjelasan sesuai dengan hasil dari materi yang diberikan. Dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada pasien DM dapat terlihat penambahan peningkatan wawasan atau pengetahuan santri setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Penedukasian dan penyuluhan mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diharapkan tetap dilaksanakan. (Hanggara et al., 2021).

Pelaksanaan edukasi promosi kesehatan dimulai dengan pembuatan konten edukasi dan medianya. kemudian dilakukan koordinasi dengan kader kesehatan. Dalam upaya penanggulangan scabies dan penyakit kulit lainnya, perlu adanya langkah pencegahan. Salah satu langkah pencegahan yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Utami & Sani, 2021). Jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik dalam menentukan, mengambil keputusan menyelesaikan dan menghadapi. (Yanti et al., 2020).

Pencegahan dan pengetahuan pasien-pasien diabetes melitus dapat berpengaruh dalam upaya mencegah penyebaran penyakit scabies dengan menerapkan pola hidup bersih yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, mengkonsumsi makanan sehat, olahraga teratur serta istirahat yang cukup. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan dari diri sendiri, untuk bersama memutus rantai penyakit scabies. Pasien DM harus memahami pentingnya peran PHBS. (Marni Br Karo, 2020). Penerapan PHBS dapat dilakukan pada masing-masing lokasi, misalnya lingkungan tempat tinggal (rumah tangga), perkantoran, sekolah dan tempat umum lainnya. (Neni et al., 2021).

Jika seseorang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang baik akan menerapkan pada kehidupan sehari-hari (Aritonang, 2018). Hal ini disampaikan pada penelitian oleh (Purnamasari, I., & Raharyani, 2020) bahwa terdapat hubungan yang penting antara pengetahuan santri terhadap perilaku tentang penyakit scabies.

Edukasi penyuluhan PHBS ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien diabetes melitus tentang PHBS sehingga, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, dapat tercapai melalui Pendidikan Kesehatan pada pasien. Selain itu diharapkan masyarakat khususnya pasien DM harus menerapkan pola hidup sehat, selalu menjaga kebersihan perorangan dan lingkungan serta menjaga pola makan yang baik, memperhatikan unsur gizi

yang diperlukan oleh tubuh untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh (Lestari et al., 2021). Informasi adalah salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Informasi yang didapatkan melalui petugas kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2016).

Setelah dilakukan penyampaian edukasi tentang PHBS untuk pasien Diabetes melitus. Setelah penyampaian edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini terutama pada pasien DM melalui penyuluhan Kesehatan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan serta menjaga pola makan yang dapat membantu membangun imunitas tubuh.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya, yang menyatakan bahwa hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan antusiasme, peningkatan pengetahuan, dan kemauan tinggi pasien dan keluarga dalam melaksanakan cuci tangan. (Kusnan, A., Eso, A., Asriati, A., & Ruslan, 2020).

SIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya sebagai berikut :

1. Terbentuknya kesadaran dan perilaku hidup bersih dan sehat pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya
2. Terealisasinya program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan kelompok pasien diabetes melitus di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya
3. Meningkatnya pemberdayaan pasien diabetes melitus untuk hidup sehat dan memelihara lingkungan tempat tinggalnya sesuai dengan syarat kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan atas terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal.(2013) ,Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies di Pondok Pendidikan Islam Darul Ulum,Palarik Air Pacah,Kecamatan Koto Tengah Padang **jurnal.fk.unand.ac.id** diunduh pada tanggal 22 februari 2016 pukul 19.00 WIB
- Afraniza Y. (2011). Hubungan Antara Praktik Kebersihan Diri Dan Angka Kejadian Skabies Di Pesantren Kyai Gading Kabupaten Demak 2011. Diunduh Pada Tanggal 06 Juni 2016 Pukul 13.00 WIB
- Anderto (2015). Penyakit Menular di Sekitar Anda. Jakarta :Pustaka Ilmu Semesta
- Djuanda. A.(2017). Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin. Edisi kelima, cetakan kedua. Jakarta : FKUI
- Graham & Brown .(2016) . Dermatologi .Jakarta : Erlangga
- Jauharil MW.(2016).Tingkat Pengetahuan Santri Madrasah Tsanawiyah Kelas VIII Pesantren Darul Ulum Banyuwangi Tentang Skabies. Diunduh Pada Tanggal 08 Juni 2016 Pukul 16.30 WIB
- Kemenkes . 2016. Pemerintah canangkan gernas. <http://www.depkes.go.id/article/view/16111600003/pemerintah-canangkan-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas-.html#sthash.10lZb0G6.dpuf>. Diunduh tanggal 07 Maret 2017.
- Kemenkes. 2016. Gernas wujudkan Indonesia sehat. <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html#sthash.paFB2NYp.dpuf>. Diunduh tanggal 07 Maret 2017.

- Pusdiklatnakes. 2017. TOT Keluarga Sehat.
- Khrisna.(2013) Mengenai Keluhan Anda : Info Kesehatan Untuk Pasien .
<https://books.google.co.id/> diunduh pada tanggal 24 februari 2016 pukul 20.00 WIB
- Khotimah. K. 2016. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Skabies di Pondok Pesantren Nurul Hikmah Jatisawit Bumiayu Brebes. Skripsi. Semarang. UNDIP.
<https://www.google.co.id> diunduh pada tanggal 25 februari 2016 Pukul 00.00 WIB
- Ratna ina,dkk.(2013) Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku santri di Pondok Pesantren Sukahideung Kabupaten Tasikmalaya periode Januari-Desember 2013.
- Paramita. N.(2016). Tingkat Pengetahuan Santri Terhadap Penyakit Skabies Di Pondok Pesantren Darularafah Raya. Tersedia di : <http://repository.usu.ac.id>. Diunduh pada tanggal 08 Juni 2016 pukul 13.00 WIB
- Rohmawati RN.(2010). Hubungan Antara Faktorpengetahuan Dan Perilaku Dengan Kejadian Skabies Di Pondok Pesantren Al-Muyyad Surakarta. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2010. Diunduh pada tanggal 06 Juni 2016 pukul 22.00 WIB
- Scabies IaftCo. Scabies :International Aliance for the Control Scabies :2014. Tersedia di : <http://www.controlscabies.org/about-scabies/> . Diunduh tanggal 20 Februari 2016 pukul 18.30 WIB
- Setyowati.dwi (2014). Hubungan Pengetahuan Santriwati Tentang Penyakit Skabies Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit skabies Di Pondok Pesantren. Di unduh pada tanggal 21 juli 2016 pukul 16.30 WIB
- Street A. Scabies : World Health Organization (WHO);2014. Tersedia dari http://www.who.int/neglected_disease/disease/en/. Diunduh tanggal 20 Februari 2016 pukul 16.00 WIB
- Wulandari T.dkk.(2013). Gambaran Tingkat Pengetahuan Santri Tentang Cara **Penularan Dan Pencegahan Skabies Di Pesantren As'ad Jambi**. Tersedia di : <http://repository.usu.ac.id>. Diunduh pada tanggal 06 Juni 2016 pukul 09.00 WIB