

PEMBERDAYAAN KADER DALAM PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGAYU KOTA SEMARANG

Felicia Risca Ryandini ¹, Sri Puguh Kristiyawati ², Asti Nuraeni ³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Ners, STIKES Telogorejo Semarang

ABSTRAK

Indonesia sedang mengalami transisi epidemiologis, yaitu peningkatan mortalitas dan morbiditas akibat penyakit tidak menular yang mengakibatkan hilangnya potensi / sumber daya manusia dan penurunan produktivitas. Pencegahan penyakit tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh lingkungan, fasilitas dan infrastruktur dan dukungan peraturan dari pemerintah dan non-pemerintah, sehingga diperlukan suatu gerakan untuk mendorong perilaku hidup sehat. GERMAS adalah salah satu upaya yang diluncurkan oleh pemerintah, dan perawat memiliki peran dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup di masyarakat. Adanya masalah mitra belum memberikan upaya untuk melakukan kegiatan GERMAS yang berkelanjutan sehingga muncul gagasan layanan masyarakat dalam bentuk kolaborasi dengan Puskesmas Karangayu dengan membentuk kader GERMAS dan pelatihan kader GERMAS. Hasil dari upaya pemberdayaan kader GERMAS meliputi: pembentukan kader GERMAS, modul pedoman GERMAS, fasilitas sosialisasi untuk masyarakat, dan sosialisasi GERMAS di semua area wilayah kerja Puskesmas Karangayu. Hasil evaluasi menemukan bahwa kader merasa senang diberi kepercayaan untuk mengajarkan sesuatu yang baru kepada masyarakat, sehingga mereka tidak hanya mengerjakan kegiatan kader yang monoton. Selain itu, melalui kegiatan ini mereka bisa lebih kreatif dalam mengundang warga untuk hidup sehat. Sesuai dengan tujuan di awal, pada akhir kegiatan dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan warga terhadap upaya GERMAS telah dicapai dengan upaya tindak lanjut yang direncanakan untuk fokus pada kegiatan GERMAS berikutnya. Kata kunci: Tenaga Kesehatan, GERMAS

ABSTRACT

Indonesia is undergoing an epidemiological transition, namely increasing mortality and morbidity due to non-communicable diseases resulting in loss of potential / human capital and decreased productivity. Prevention of disease depends on individual behavior supported by the environment, facilities and infrastructure and regulatory support from both the government and non-government, so a movement is needed to encourage healthy living behavior. GERMAS is one of the efforts launched by the government, and nurses have a role in promotive and preventive efforts to improve the quality of life in the community. The existence of partner problems has not yet provided efforts to carry out sustainable GERMAS activities so that the idea of community service emerged in the form of collaboration with the Karangayu Community Health Center by forming GERMAS cadres and GERMAS cadre training. The results of efforts to empower GERMAS Cadres include: GERMAS cadre formation, GERMAS guideline module, socialization facilities for the community, and GERMAS socialization in all areas of Karangayu Health Center work area. The evaluation results found that cadres felt happy to be given the trust to teach something new to the community, so that they were not only working on cadre activities that were monotonous. In addition, through this activity they can be more creative in inviting citizens to live healthy lives. In accordance with the objectives at the outset, at the end of the activity it can be concluded that the empowerment of citizens towards GERMAS efforts has been achieved with the planned follow-up efforts to focus on the next GERMAS activity. Key words: Health Workers, GERMAS

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Adanya transmisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya angka kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) menyebabkan turunnya produktifitas masyarakat, menurunnya kualitas hidup masyarakat, dan menurunnya daya saing bangsa yang akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri.

Upaya promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah tingginya kesakitan dan kematian. Mengingat pencegahan penyakit sangat tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif secara terus menerus seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor nonpemerintah, dan masyarakat. Untuk itu, perlu adanya sebuah gerakan untuk mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat, dan penurunan prevalensi penyakit. Peran perawat dalam upaya preventif dan promotif ini merupakan hal yang perlu disumbangsihkan dalam upaya GERMAS dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain perawat, kader masyarakat merupakan bagian penting yang berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan di masyarakat.

PERMASALAHAN MITRA DAN TARGET LUARAN

Wilayah Puskesmas Karangayu merupakan wilayah yang memiliki harapan besar mendapatkan dampak dari program GERMAS. Hasil survey lapangan permasalahan mitra yang ditemukan adalah tingginya angka penderita penyakit kronis seperti Diabetes Mellitus, Stroke dan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Karangayu, belum tersedianya upaya untuk menekan angka kesakitan dan kematian akibat PTM, dan belum tersedianya upaya untuk

melaksanakan kegiatan GERMAS yang berkelanjutan yang berdampak semakin menurunnya kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan suatu solusi agar program tersebut dapat memberikan arti dan manfaat bagi masyarakat sekitar. Maka disusunlah suatu bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran kader masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2018 bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan STIKES Telogorejo sebelumnya. Hasil penelitian didapatkan bahwa 87% lansia di wilayah Puskesmas Karangayu menderita penyakit kronis. Dengan daftar penyakit terbesar antara lain: Diabetes Mellitus sebanyak 52%, hipertensi kronis sebanyak 41%, dan 7% penyakit lainnya (asam urat, gagal ginjal, gagal jantung, dan lain-lain). Hasil wawancara dengan pihak Puskesmas Karangayu, kepala bagian unit pelayanan menyampaikan bahwa masih rendahnya kesadaran warga sekitar untuk rutin dalam melakukan cek kesehatan, warga cenderung berkunjung ke puskesmas ketika ada keluhan dan angka kunjungan di pelayanan umum semakin meningkat. Saat ini belum adanya kegiatan dalam rangka pemberdayaan para kader dalam upaya promotif dan preventif bagi pada penderita penyakit kronis di wilayahnya.

Prioritas masalah yang ditemukan adalah kualitas hidup masyarakat yang menurun diakibatkan kurangnya upaya dalam meningkatkan taraf kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu, dibuatlah suatu solusi dengan cara optimalisasi peran dan pemberdayaan kader kesehatan melalui program GERMAS.

Metode pelaksanaan yang disepakati dengan mitra yaitu Puskesmas Karangayu adalah melakukan optimalisasi kader GERMAS, melakukan pelatihan dan pembinaan pada kader GERMAS. Pada tahap berikutnya setelah kader GERMAS terbentuk dan memiliki kader, maka kegiatan yang dilakukan

adalah pelatihan menggunakan *peer group discussion*, dimana beberapa kader akan dilatih dasar-dasar hipertensi, dan nanti akan dibentuk *small group* yang akan dipimpin oleh fasilitator. Tahap terakhir yang dilakukan adalah pembinaan dan pendampingan para kader dalam menjalankan program kader GERMAS oleh mitra dan pengusul. Mitra dan pengusul berperan aktif dalam melakukan pembinaan dan pendampingan dalam menjalankan rencana kegiatan. Pada tahap akhir akan dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan untuk dibuat rencana tindak lanjut kedepannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan 1

Kegiatan GERMAS yang mulai dicanangkan pada tanggal 15 November 2016 di Kota Semarang ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang cukup besar dalam mengatasi persoalan gaya hidup atau perilaku kurang sehat. Hal inilah yang menggugah civitas akademika STIKES Telogorejo untuk ikut serta dalam mensukseskan program pemerintah ini. STIKES Telogorejo merupakan salah satu perguruan tinggi ilmu kesehatan di wilayah Semarang yang bekerja sama dengan berbagai fasilitas kesehatan memiliki visi yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia. Sesuai dengan visinya tersebut, STIKES Telogorejo memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi sosial bagi masyarakat sekitar.

Kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2018 adalah “Launching GERMAS di Wilayah Puskesmas Karangayu”. Kegiatan ini mengundang beberapa pihak terkait antara lain: Dinas Kesehatan Kota, BPJS Kota Semarang, Kepala Puskesmas sekitar, Ketua STIKES Telogorejo, serta seluruh kader kesehatan yang ada di wilayah Puskesmas Karangayu.

Gambar 1. *Layout Launching* GERMAS Puskesmas Karangayu



Gambar 2. Bentuk Kegiatan Mahasiswa *Launching* GERMAS Puskesmas Karangayu



Hasil evaluasi didapatkan bahwa para kader serta warga sangat antusias dan mendukung rencana kegiatan yang akan dilaksanakan kedepannya. Masyarakat berharap, dengan adanya pemberdayaan kader di wilayahnya maka pengetahuan mengenai masalah kesehatan akan meningkat, dan tentunya kesehatan masyarakat akan meningkat.

Kegiatan 2

Pengabdian masyarakat merupakan suatu bentuk pemberdayaan masyarakat di mana masyarakatlah di sini yang berperan aktif dalam kegiatan tersebut. Oleh karena itu dilakukan kegiatan pelatihan kader GERMAS dengan metode *peer group discussion*.

Kegiatan kedua yang dilaksanakan 9 Mei 2018 ini bertujuan nantinya supaya kader GERMAS dapat mensosialisasikan mengenai GERMAS dan juga mengajarkan hal-hal yang terdapat dalam program GERMAS ke masyarakat sekitar. Hal ini sesuai dengan tujuan umum dalam program GERMAS yaitu meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk

berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup.

Gambar 3. Tim GERMAS Puskesmas Karangayu



Kegiatan GERMAS ini terdiri dari 7 poin kegiatan antara lain: melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, pemeriksaan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan penggunaan jamban. Fokus kegiatan menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 adalah 3 pokok kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dan memeriksa kesehatan secara berkala. Ketiga pokok kegiatan ini yang difokuskan dalam kegiatan pelatihan kader yang dihadiri sebanyak 24 kader dan 6 penanggungjawab kegiatan GERMAS di Puskesmas Karangayu yang terdiri dari perawat dan juga bidan.

Pada waktu pelatihan, kader difasilitasi buku modul GERMAS yang berisi materi serta media untuk sosialisasi ke masyarakat berupa poster dan leaflet yang sudah disiapkan oleh tim dari STIKES Telogorejo. Tidak lupa diakhir pelatihan, diadakan commitment building, di sini kader GERMAS membuat komitmen bersama untuk melaksanakan tugas yaitu mensosialisasikan ke masyarakat di wilayahnya dan mengadakan kegiatan yang menunjang program GERMAS. Kegiatan di masyarakat nantinya akan dilakukan monitoring oleh

Puskesmas Karangayu dan dosen STIKES Telogorejo secara langsung dan pencatatan kegiatan dilakukan pada lembar kegiatan GERMAS yang nanti harus diisi oleh para kader sebagai laporan kegiatan. Hal ini bertujuan supaya dapat mendampingi dan mengevaluasi para kader hingga mencapai kemandirian dalam upaya sosialisasi program GERMAS di masyarakat. Dengan demikian, adanya peran aktif masyarakat secara langsung diharapkan dapat mensukseskan program GERMAS yang ada dengan dukungan fasilitas kesehatan masyarakat yaitu Puskesmas serta institusi pendidikan STIKES Telogorejo khususnya.

Gambar 4. Media Booklet GERMAS Puskesmas Karangayu



Gambar 5. Media Poster GERMAS Puskesmas Karangayu



Kegiatan 3

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2018, dihadiri sebanyak 20 kader GERMAS dan 3 petugas Puskesmas Karangayu. Tujuan dari pertemuan ketiga ini adalah dilakukan monitoring dan evaluasi hal apa sajakah yang sudah dilakukan maupun yang belum dilakukan.

Berdasarkan hasil dari lembar monitoring didapatkan bahwa sebagian besar kader sudah melakukan sosialisasi terkait sasaran-sasaran yang dicanangkan Pemerintah lewat Program GERMAS. Hal tersebut dilaksanakan pada saat pertemuan Ibu-Ibu RW, pertemuan PKK, pengajian tingkat RW, bahkan beberapa kader mengadakan pertemuan khusus dalam rangka kegiatan ini.

Gambar 6. Kegiatan GERMAS di Wilayah RW Puskesmas Karangayu



Hasil dari evaluasi didapatkan bahwa kader merasa senang diberikan kepercayaan untuk mengajarkan sesuatu hal yang baru bagi masyarakat, sehingga tidak hanya mengerjakan kegiatan-kegiatan kader yang monoton seperti Posyandu Balita dan Lansia atau pemberantasan sarang nyamuk. Selain itu, melalui kegiatan ini mereka bisa lebih kreatif dalam mengajak warga untuk hidup sehat. Seperti contohnya di wilayah Cabean 1 dan 2, Salaman Mloyo mereka mengadakan lomba menu seimbang dari sayur dan buah; wilayah Karangayu 2 dan 4 mengadakan lomba senam tiap RT. Dan dari hasil wawancara dengan kader, warga sangat antusias dengan kegiatan-kegiatan tersebut.

Kegiatan 4

Kegiatan ini merupakan bentuk terminasi dalam pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di ruang pertemuan Kelurahan Karangayu dan dihadiri sebanyak 15 kader GERMAS dan 3 petugas Puskesmas Karangayu. Tujuan dari pertemuan terakhir ini adalah dilakukan terminasi terkait dengan rangkaian seluruh kegiatan yang sudah dilaksanakan. Dalam pertemuan ini disampaikan bahwa kegiatan pengabdian sudah selesai, hal ini dilihat berdasarkan

hasil dari kegiatan monitoring dan evaluasi yang sudah dilakukan. Kader GERMAS sudah dirasa cukup mampu dalam melakukan sosialisasi mengenai GERMAS. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian di awal yaitu memberdayakan warga (kader) dalam melakukan GERMAS ke masyarakat. Rencana tindak lanjutnya adalah melakukan upaya fokus kegiatan GERMAS berikutnya.

Gambar 7. Evaluasi Tim GERMAS Puskesmas Karangayu



SIMPULAN DAN SARAN

Tujuan kegiatan pengabdian di awal yaitu memberdayakan warga (kader) dalam melakukan sosialisasi GERMAS ke masyarakat telah tercapai. Saran untuk perbaikan kedepannya adalah adanya penanggungjawab kegiatan GERMAS yang aktif di Puskesmas Karangayu sehingga pelaporan kegiatan yang sudah dilaksanakan kader lebih mudah dalam melakukan monitoringnya, Kader GERMAS melakukan upaya fokus kegiatan GERMAS berikutnya.

REFERENSI

Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). (2016)

Debora, O. d. (2017). Panduan Teknis Pengabdian Masyarakat. Malang: DIOMA.

Feist., L.B.& J., (2007). Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health Sixth edit., United States of America: Thomson.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Situs Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017)

Kemenkes. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. (2015). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Mardikanto, Totok dan Poerwoko Soebiato. (2013). Pemberdayaan Masyarakat dalam Perspektif

Kebijakan Publik. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Sardjono, R. d. (2017). Panduan Teknis Pengabdian Masyarakat. Malang

Pedoman Umum, Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016)

Riskesdas. (2013). Riset Kesadaran Dasar. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kemenkes RI.