

ISSN: 2620-9594 (Online), ISSN: 2620-9608 (Print)



JURNAL PENGABDIAN DAN
PENGEMBANGAN MASYARAKAT

JURNAL PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT

Volume
5

Nomor
1

Halaman
1 - 90

Yogyakarta
Mei
2022

PENYULUHAN “GERMAS” BAGI WALI MURID DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SAMIGALUH

Angga Eko Pramono*, Dian Budi Santoso, M.Syairaji, Marko Ferdian Salim, Nia
Fararid Askar

¹Departemen Layanan dan Informasi Kesehatan, Sekolah Vokasi, Universitas
Gadjah Mada

*anggaekopramono@ugm.ac.id

ABSTRAK

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga merupakan program yang diselenggarakan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat. Program yang dimaksud adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang pertama kali dicanangkan di Kabupaten Bantul. GERMAS harus dilakukan oleh setiap individu dalam keluarga di lingkungan masyarakat melalui pola hidup sehari-hari. Kegiatan tersebut tidak hanya terbatas pada anak usia sekolah saja melainkan juga harus diterapkan pada keluarganya yang dalam hal ini adalah wali murid. Dengan demikian, perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara menyeluruh dan mendapatkan dukungan penuh dari keluarga secara komprehensif. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk menyosialisasikan dan mengajak masyarakat khususnya wali murid untuk melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, memeriksakan kesehatan secara rutin, menghindari rokok dan alkohol, membersihkan lingkungan tempat tinggal, dan menggunakan jamban. Untuk mendukung upaya sosialisasi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat juga mengadakan pemeriksaan kesehatan gratis melalui cek darah (*screening test*) guna pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan tekanan darah yang dilanjutkan dengan pelayanan konsultasi kesehatan. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran wali murid di SD Negeri 2 Samigaluh terkait GERMAS.

Kata Kunci: GERMAS, perilaku hidup sehat, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

The Indonesian Healthy Program through a family approach is a program organized by the government through the Ministry of Health to achieve healthy behaving community in Indonesia. The program is called GERMAS which means community action for healthy living and it was first launched in Bantul Regency. GERMAS must be conducted by all of family members in the community through their daily life routines. These activities are not only limited for school-age children but also must be applied by their parents. Thus, healthy living behaviors can be implemented comprehensively and get fully supported by the family. Community service activities are aimed at socializing and inviting the community, especially parents, to carry out the physical activities, consume fruits and vegetables, undergo medical check-up regularly, avoid smoke and alcohol, clean the environment and use a water closet. To support the socialization efforts, the team also have distributed free food staples and held a free health test through a blood test for blood sugar, cholesterol, and blood pressure and also followed by the provision of health consultation services. The final result of this activity is the enhancement of knowledge and awareness of parents at Samigaluh elementary school related to GERMAS.

Keywords: GERMAS, healthy behavior, community services

PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar pada masalah kesehatan berupa *triple burden* yaitu masih berjangkitnya penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM), dan munculnya kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi. Pada era tahun 1990, penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), tuberkulosis, dan diare merupakan penyakit terbanyak yang ditangani dalam pelayanan kesehatan. Akan tetapi, perubahan pola dan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab utama terjadinya pergeseran pola penyakit. Perubahan pola dan gaya hidup masyarakat menjadi kelompok masyarakat yang cenderung kurang aktif secara fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol membuat risiko PTM menjadi semakin tinggi. Hal ini juga ditambah dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif (Nur dan Warganegara, 2016). Oleh sebab itu, pada tahun 2015, penyakit *stroke*, penyakit jantung koroner, kanker, dan diabetes yang merupakan jenis penyakit tidak menular justru menduduki peringkat tertinggi. Untuk mengatasi masalah tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mulai mencanangkan Program Indonesia Sehat (Anonim, 2016).

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga merupakan program yang diselenggarakan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat dan sadar akan pentingnya kesehatan. Program ini diharapkan mampu menyalurkan akses ke pelayanan kesehatan yang masih sulit dijangkau di beberapa tempat di Indonesia. Program ini merupakan program lanjutan dari program

kunjungan kegiatan Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas) yang telah dilaksanakan sebelumnya (Anonim, 2016).

Hasil implementasi Program Indonesia Sehat nyatanya cukup menggembirakan tetapi kebijakan baru untuk meningkatkannya sangat dibutuhkan. Salah satunya adalah melalui implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau disingkat GERMAS (Suryani dkk., 2018). Program ini dilaksanakan dengan melakukan kerjasama lintas sektor dan lintas program. GERMAS merupakan tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup. GERMAS dilakukan oleh setiap individu dalam keluarga di lingkungan masyarakat dengan cara melakukan praktik pola hidup sehat sehari-hari. Dalam program ini, pemerintah berperan sebagai penyedia layanan/sarana dan prasarana kesehatan sekaligus menggerakkan institusi dan organisasi masyarakat yang sehat.

Pemerintah Republik Indonesia yang diwakili Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan mencanangkan GERMAS pada 15 November 2016 di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tidak hanya di Bantul, GERMAS juga dicanangkan di sembilan wilayah lainnya di Indonesia. Daerah tersebut antara lain Kabupaten Bogor (Jawa Barat), Kabupaten Pandeglang (Banten), Kota Batam (Kepulauan Riau), Kota Jambi (Jambi), Kota Surabaya (Jawa Timur), Kota Madiun (Jawa Timur), Kabupaten Pare-pare (Sulawesi Selatan), Kabupaten Purbalingga (Jawa Tengah), dan Kabupaten Padang Pariaman (Sumatera Barat) untuk dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dengan adanya kerja sama lintas sektoral (Anonim, 2016).

Untuk dapat menyukseskan program GERMAS, upaya yang dapat dilakukan adalah penyebarluasan konsep paradigma sehat, pendidikan kesehatan pada lapisan masyarakat dengan penyuluhan, dan peningkatan pemberdayaan masyarakat. Selain itu, kerja sama dengan semua pemangku kepentingan dan pelaku pembangunan kesehatan juga perlu digalakkan (Setyawan, 2010). Kesuksesan GERMAS tidak hanya berasal dari upaya Kementerian Kesehatan dan dinas kesehatan saja melainkan juga harus didukung oleh kementerian lain, akademisi, dunia usaha, organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan, dan peran serta seluruh masyarakat, mulai dari individu dan keluarga (Rahmawaty *et al.*, 2017).

Dengan demikian, suatu kegiatan untuk mendukung dan menyukseskan GERMAS perlu diadakan juga di Kabupaten Kulon Progo, khususnya di wilayah Kecamatan Samigaluh. Kegiatan tersebut tidak hanya terbatas pada anak usia sekolah (sekolah dasar) saja melainkan juga harus diterapkan pada keluarganya yang dalam hal ini adalah orang tua atau wali murid. Harapannya, perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara menyeluruh dan mendapatkan dukungan dari keluarga secara komprehensif.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat khususnya wali murid SD Negeri 2 Samigaluh yang berlokasi di Kalurahan Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo bulan Agustus 2019. Tim pengabdian kepada masyarakat memaparkan materi terkait dengan

GERMAS. Selanjutnya, wali murid diajak untuk bersama-sama mempraktikkan bentuk-bentuk aktivitas fisik yang mudah dan dapat secara rutin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tim pengabdian juga mengadakan tes kesehatan gratis melalui cek darah (*screening test*) untuk pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan tekanan darah. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk memotivasi masyarakat untuk rutin berkunjung ke fasilitas kesehatan setempat untuk memeriksakan status kesehatannya. Dengan demikian, gangguan kesehatan yang mengarah pada kejadian penyakit dapat segera dideteksi dan dapat segera ditangani.

Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya wali murid SD Negeri 2 Samigaluh terkait GERMAS. Wali murid yang menjadi responden sebanyak 50 orang. Peningkatan pengetahuan diukur dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan pengabdian. Hasil dari *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal yang dimiliki oleh masing-masing wali murid. Hasil *post-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman wali murid setelah dilakukannya kegiatan. *Pre-test* dilakukan sesaat sebelum materi dipaparkan sedangkan *post-test* dilakukan menjelang akhir kegiatan pengabdian.

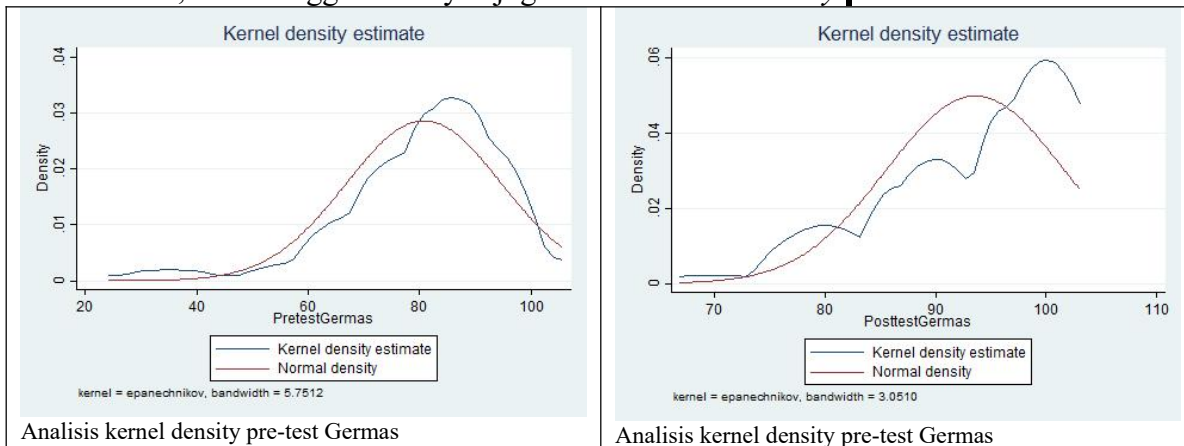
Hasil *pre-test* dan *post-test* juga dianalisis menggunakan metode statistik. *Software* yang digunakan untuk melakukan analisisnya adalah Stata versi 14. Data diuji normalitasnya untuk melihat distribusi data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Uji normalitas data *Shapiro-Wilk*

Variabel	Obs	w	v	z	Prob>z
PretestGermas	50	0.88351	5.478	3.627	0.00014
PostTestGermas	50	0.89153	5.101	3.475	0.00026

Hasil sebaran data *pre-test* adalah $p\text{-value} < 0,05$ yang berarti data berdistribusi tidak normal. Hasil sebaran data untuk *post-test* adalah $p\text{-value} < 0,05$ sehingga datanya juga

berdistribusi tidak normal. Sebaran distribusi data juga dapat dilihat dengan melakukan analisis *Kernel Density*. Gambar 1 merupakan hasil analisis *Kernel Density*.



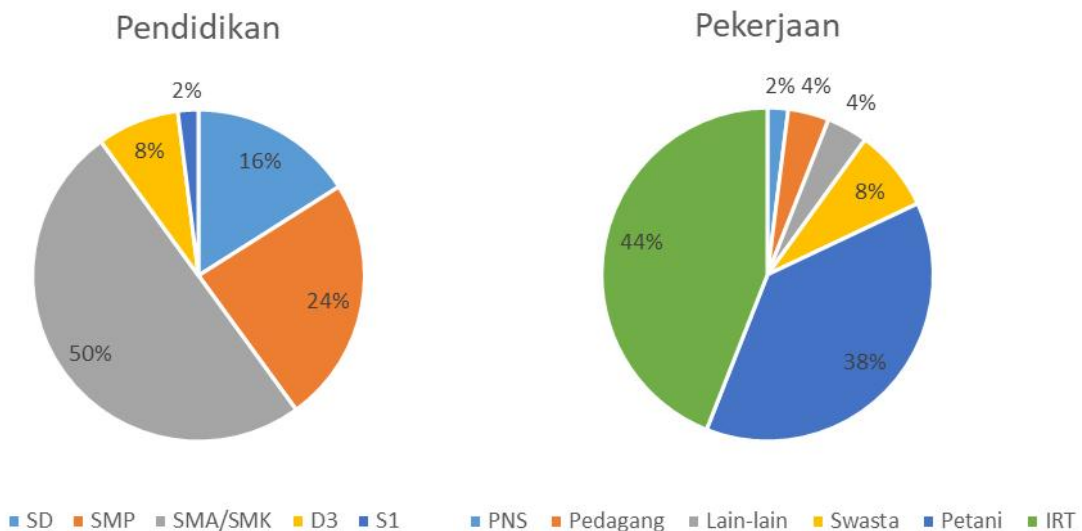
Gambar 1. Analisis *Kernel Density*

Hasil analisis *Kernel Density* untuk kelompok *pre-test* adalah garis grafik yang relatif tidak berdekatan dengan garis data normal (*normal density*). Kesimpulannya adalah data berdistribusi tidak normal. Analisis *Kernel Density* pada kelompok *post-test* juga menunjukkan hal yang sama, yaitu garis grafik relatif tidak berdekatan dengan garis data normal (*normal density*). Kesimpulannya adalah data pada kelompok *post-test* tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk melakukan uji beda berpasangan hipotesis yang

diajukan, yaitu terdapat perbedaan bermakna antara wali murid SD Negeri 2 Samigaluh setelah dilakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang GERMAS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diikuti oleh 50 peserta dengan sebaran demografi yang dapat dilihat pada Gambar 2. Sebagian besar peserta telah menamatkan pendidikannya pada jenjang SMA/SMK (50%) dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga (44%).



Gambar 2. Sebaran pendidikan dan pekerjaan peserta

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Antusiasme dari peserta cukup baik, hal ini bisa terlihat mulai dari awal kegiatan sampai rangkaian kegiatan pengabdian selesai. Peserta (wali murid) terlebih dahulu diminta untuk mengerjakan soal *pre-test*. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui level awal pengetahuan dari peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang GERMAS yang meliputi melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, memeriksakan kesehatan secara rutin; tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan

tempat tinggal, dan menggunakan jamban.

Materi disampaikan dalam bentuk *slide powerpoint* dan video pembelajaran. Peserta juga diajak untuk mempraktikkan aktivitas fisik seperti senam kebugaran untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan memperbaiki kekuatan otot di sela-sela penyampaian materi (Gambar 3.a dan 3.b). Hal ini sesuai dengan pernyataan Zainul dan Nasrul (2019), yaitu salah satu gerakan masyarakat sehat adalah rutin melakukan senam peregangan. Kegiatan senam sehat juga dapat digunakan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (Ani dkk., 2020).



Gambar 3.a. Penyampaian materi GERMAS



Gambar 3.b. Memperagakan aktivitas fisik

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan mengarahkan peserta secara bergiliran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan komponen darah untuk mengetahui kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol (Gambar 4.a dan 4.b). Setiap peserta juga mendapatkan pelayanan konsultasi kesehatan oleh tim

pengabdian. Hal ini dimaksudkan agar setiap peserta mau dan mampu menjaga kondisi kesehatan tubuhnya. Apabila hasil pemeriksaan kesehatannya yang melebihi ambang batas normal maka tim pengabdian memberikan saran agar peserta mengontrol pola hidupnya dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik cukup, dan menghindari rokok/alkohol.



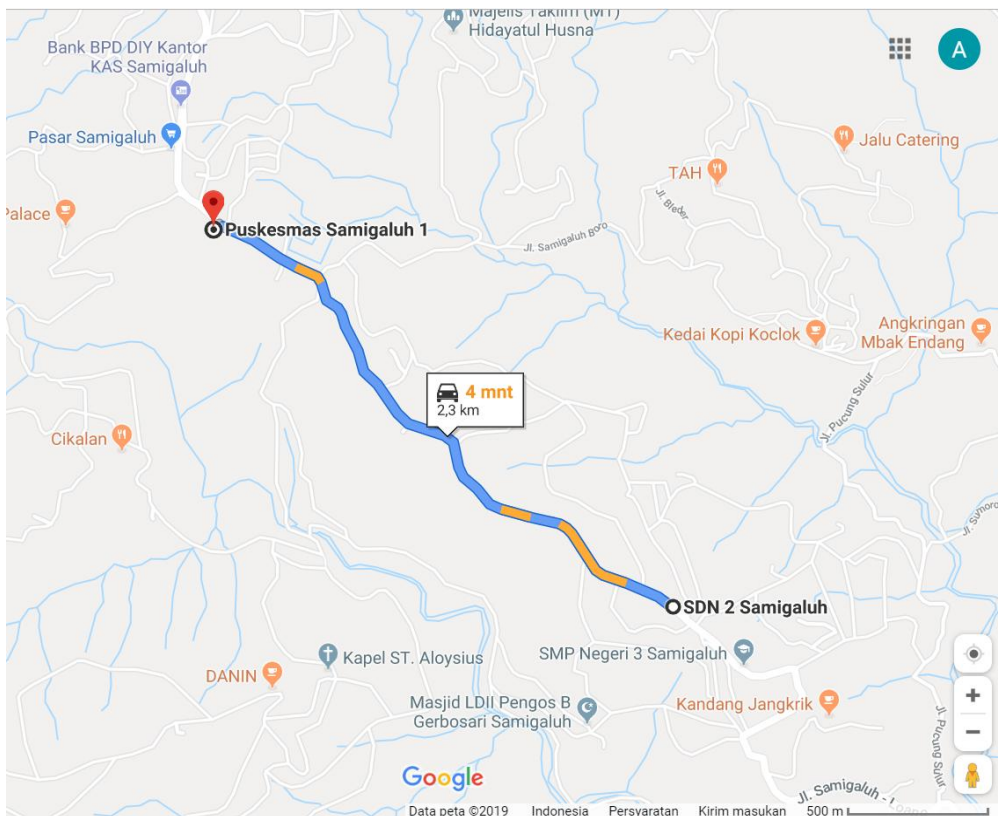
Gambar 4.a. Cek kesehatan



Gambar 4.b. Konsultasi kesehatan

Hasil penelitian Susanti dkk. (2019) tentang gambaran GERMAS menyimpulkan bahwa responden merasa takut untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin. Hal ini dikarenakan responden takut dan enggan melihat hasil pemeriksaan dan biaya yang harus dikeluarkan. Tim pengabdian berupaya memberikan pengertian dan menganjurkan agar setiap peserta mau berkunjung ke

fasilitas kesehatan tingkat pertama terdekat seperti puskesmas atau fasilitas kesehatan rujukan seperti rumah sakit untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin, yaitu satu kali setiap bulan. Jarak antara lokasi dengan puskesmas terdekat adalah sekitar 2,3 Km yang dapat dijangkau oleh masyarakat dengan berjalan kaki atau menggunakan kendaraan (Gambar 5).



Gambar 5. Jarak puskesmas terdekat (2,3 Km) dengan SD Negeri 2 Samigaluh

Kegiatan akhir pada rangkaian pengabdian masyarakat berupa pengerjaan *post-test*. Peserta diminta untuk mengerjakan soal *post-test*. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan

pemahaman peserta terkait dengan perilaku hidup sehat dan GERMAS. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rerata hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Peserta	<i>Pre-test</i>		Peserta	<i>Post-test</i>			
	Nilai	Peserta		Nilai	Peserta	Nilai	
1	30	26	90	1	80	26	100
2	80	27	90	2	90	27	100
3	90	28	90	3	100	28	100
4	90	29	90	4	100	29	100

5	80	30	80	5	90	30	100
6	80	31	90	6	90	31	100
7	80	32	90	7	90	32	100
8	80	33	80	8	100	33	90
9	80	34	70	9	90	34	80
10	70	35	90	10	90	35	100
11	80	36	90	11	80	36	100
12	90	37	100	12	100	37	100
13	80	38	90	13	90	38	100
14	60	39	100	14	80	39	100
15	70	40	70	15	80	40	80
16	70	41	80	16	90	41	90
17	70	42	80	17	90	42	100
18	60	43	90	18	100	43	100
19	90	44	40	19	100	44	70
20	70	45	80	20	80	45	90
21	90	46	80	21	100	46	90
22	70	47	90	22	100	47	100
23	100	48	90	23	100	48	90
24	100	49	90	24	100	49	100
25	90	50	60	25	100	50	90
Rerata <i>Pre-test</i>				Rerata <i>Post-test</i>			
80,9				93,7			

Nilai rerata *pre-test* adalah 80,9 sedangkan nilai rerata *post-test* adalah 93,7. Nilai terendah pada hasil *pre-test* adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 100 yang dicapai oleh 4 peserta. Nilai terendah pada hasil *post-test* adalah 70 sedangkan nilai tertinggi adalah 100 yang berhasil dicapai oleh 27 peserta.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap GERMAS. Peningkatan pengetahuan peserta juga dapat dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon signed-rank test*. Hasilnya disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon signed-rank test*

<i>Sign</i>	<i>Obs</i>	<i>Sum ranks</i>	<i>Expected</i>
<i>Positive</i>	0	0	627
<i>Negative</i>	44	1254	627
<i>Zero</i>	6	21	21
<i>All</i>	50	1275	1275
<i>Unadjusted variance</i>		:	10731,25
<i>Adjustment for ties</i>		:	-689,50
<i>Adjustment for zeros</i>		:	-22,75
<i>Adjusted variance</i>		:	10019
<i>Ho: PretestGermas = PosttestGermas</i>			
<i>Z</i>		:	-6.264
<i>Prob > z </i>		:	0.0000

Hasil uji menunjukkan nilai Z yang didapat adalah -6,264 dengan *p-value* ($\text{Prob} > |z|$) sebesar $0,0000 < 0,05$. Kesimpulannya adalah menolak H_0 atau menerima H_1 yang berarti terdapat

perbedaan bermakna secara statistik antara wali murid SD Negeri 2 Samigaluh setelah dilakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang GERMAS.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian Tedi dkk. (2018) yang menyatakan bahwa masyarakat yang telah memperoleh sosialisasi GERMAS akan memiliki dan mengembangkan perilaku hidup yang

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi penyuluhan GERMAS dan cek kesehatan diikuti oleh wali murid dengan baik di SD Negeri 2 Samigaluh. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran wali murid untuk berperilaku hidup sehat dengan menerapkan prinsip-prinsip GERMAS. Kegiatan serupa sebaiknya dilanjutkan dengan pendampingan yang lebih intensif dan peninjauan ke rumah wali murid sehingga kita dapat mengevaluasi keberhasilan dan keberlanjutan dari program GERMAS. Selanjutnya, kerja sama dan sinergi berbagai pihak

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2016). *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*. Kementerian Kesehatan RI.

Ani, M., Wijayanti, K., Harwijayanti, B. P., & Kuswanto. (2020). Membudayakan hidup bersih dan sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Desa Jepangrejo, Bloro. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(2), 25-32.

Nur, N. N., & Warganegara, E. (2016). Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Medical Journal of Lampung University (Majority)*, 5(2), 88-94.

Rahmawaty, E., Handayani, S., Sari, M. H. N., & Rahmawati, I. (2019). Sosialisasi dan harmonisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) di

baik seperti melakukan aktivitas fisik setiap hari, mengonsumsi makanan sehat, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan

terutama pihak sekolah, pengelola fasilitas pelayanan kesehatan, dan pemerintah setempat perlu ditingkatkan agar masyarakat senantiasa berperilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini didanai oleh Dana Masyarakat Sekolah Vokasi UGM. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Departemen Layanan dan Informasi Kesehatan Sekolah Vokasi UGM mengucapkan terima kasih atas partisipasi, bantuan, dan kerja sama dari para kepala sekolah, dewan guru, dan wali murid SD Negeri 2 Samigaluh Kabupaten Kulon Progo.

Kota Sukabumi. *Jurnal LINK*, 15(1), 27-31.

Setyawan, F. E. B. (2010). Paradigma sehat. *Saintika Medika*, 6(1), 69-81.

Susanti, Y., Hastuti, N. P., & Iqomah, M. K. B. (2019). Gambaran pelaksanaan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 141-148.

Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M., (2018). Membudayakan hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu dan Jrasah, Kecamatan Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-74.

- Tedi, T., Fadly, F., & Ridho, R. (2018). Hubungan program GERMAS terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah dan belum mendapatkan sosialisasi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 13(1), 54-60.
- Zainul, J., & Nasrul, M. (2019). Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Di Poltekkes Kemenkes Palu. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 54-61.

Diterbitkan Oleh:
UNIVERSITAS GADJAH MADA
SEKOLAH VOKASI

