

PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH UNTUK TANAMAN SAYUR DAN BUAH SEBAGAI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

Bennykaruniawati¹, Erma Nur Fauziandari², Amri Wulandari³

¹Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta
Email: bennykaruniawati@gmail.com

² Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta
Email: erma.nf@gmail.com

³Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta
Email: amie.wuland@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat. Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Program pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu dari fungsi tri darma perguruan tinggi yang harus dilaksanakan oleh seorang dosen. Program ini merupakan suatu proses dan dalam bentuk kegiatan profesional terhadap program pembangunan yang berwawasan kesehatan sesuai dengan paradigma sehat dengan cara partisipasi dalam menggerakkan seluruh komponen secara proporsional dalam suatu kerja nyata sebagai bentuk pengabdian pada masyarakat dari para dosen. Tujuan: Mengajak masyarakat sadar Gizi dan menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Metode: kegiatan ini dilakukan didusun Gedongan pada ibu-ibu Pasangan usia subur (PUS) sebanyak 25 orang. Kegiatan dilakukan selama 2 bulan yang diawali dgn pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan penyuluhan gizi, PHBS, pemanfaatan pekarangan dengan menanam sayur dan buah, diakhiri dengan lomba menyusun menu sehat. Hasil : adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan menyusun menu sehat keluarga, menurunnya jumlah angka hipertensi (dari 38% menjadi 19%), adanya pemanfaatan pekarangan rumah dengan penanaman sayur dan buah di rumah masing-masing PUS
Kesimpulan: peningkatan pengetahuan tentang GERMAS yang dapat dilihat dari peningkatan status kesehatan, menurunnya angka hipertensi, adanya pemanfaatan pekarangan untuk tanaman sayur dan buah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pemanfaatan Pekarangan Rumah, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

ABSTRACT

Background: Health promotion and disease prevention efforts have different characteristics from curative efforts, because the benefits are not obtained in the near future. Health promotion and disease prevention are the main investments to reduce the burden on the state in financing public health services. Disease prevention and health promotion are essential efforts when the

Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada/Vol.1, No. 2 Tahun 2019

high incidence of infectious diseases is also accompanied by the increasing problem of non-communicable diseases. Many studies have found that government top-down health promotion and disease prevention efforts are less effective when compared to programs based. Therefore, to support the Healthy Living Community Movement (GERMAS), which has just been launched by the government, it is necessary to mobilize the community to familiarize healthy living in accordance with the objectives of the GERMAS program. This community service program is one of the tri darma functions of higher education that must be carried out by a lecturer. This program is a process and in the form of professional activities towards health-oriented development programs in accordance with the healthy paradigm by means of participation in moving all components proportionally in a real work as a form of community service from the lecturers. Purpose: To invite the nutrition-conscious community and to implement the Healthy Living Community Movement (Germas). Method: this activity was carried out in the Gedongan hamlet of 25 fertile-aged couples (PUS). The activity was carried out for 2 months, which began with a health examination, continued with nutrition counseling, PHBS, the use of the yard by growing vegetables and fruit, and ended with a competition to prepare a healthy menu. Results: an increase in participants' knowledge that can be demonstrated by the ability to compile a family healthy menu, a decrease in the number of hypertension (from 38% to 19%), the use of the house yard by planting vegetables and fruit in each PUS's home Conclusion: increased knowledge about GERMAS which can be seen from the improvement in health status, decreased hypertension, the use of the yard for vegetable and fruit plants.

Keywords: Physical Activity, Home Yard Utilization, Healthy Living Community Movement (Germas)

PENDAHULUAN

Negara berkembang, menghadapi beban ganda penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Beberapa target dalam penyelesaian masalah penyakit menular maupun penyakit tidak menular telah dimasukkan ke dalam agenda global seperti *Millenium Development Goals* (MDGs). Namun, hingga akhir pencapaian target MDGs tahun 2015, banyak negara yang belum mampu untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Setelah tahun 2015, agenda global baru pun dicanangkan, yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDGs masih menargetkan

beberapa indikator terkait dengan penyakit menular, penyakit tidak menular, dan termasuk juga *universal health coverage* yang akan dicapai tahun 2030.

Berkaca dari kegagalan sebagian besar negara dalam mencapai target MDGs, pencapaian target SDGs menjadi suatu tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Oleh sebab itu, layanan kesehatan yang disediakan untuk masyarakat harus paripurna. Penyediaan layanan kuratif dan perlindungan finansial pada masyarakat untuk menggunakan layanan kuratif telah ditingkatkan. Yang menjadi pertanyaan adalah, dimana posisi upaya

promosi kesehatan dan pencegahan penyakit saat ini. Kedua upaya ini harus lebih dioptimalkan dan dilakukan langkah penguatan. Penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit akan memberikan keuntungan yang luar biasa. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat. Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang. Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Karakteristik inilah yang menjadikan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit oleh masyarakat sulit untuk dilaksanakan terus menerus. Oleh sebab itu, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah tidak efektif lagi, karena masyarakat tidak merasa menjadi bagian dari program.

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS.

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti dasa wisma. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada sub-kegiatan GERMAS, yaitu Penyuluhan PHBS dan Gizi seimbang, pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah,

penyusunan menu sehat dan pemeriksaan kesehatan secara berkala meliputi pemeriksaan tekanan darah, asam urat, pemeriksaan hemoglobin, pengukuran IMT. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Program pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu dari fungsi tri darma perguruan tinggi yang harus dilaksanakan oleh seorang dosen. Program ini merupakan suatu proses dan dalam bentuk kegiatan profesional terhadap program pembangunan yang berwawasan kesehatan sesuai dengan paradigma sehat dengan cara partisipasi dalam menggerakkan seluruh komponen secara proporsional dalam suatu kerja nyata sebagai bentuk pengabdian pada masyarakat dari para dosen.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus

berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasangan usia subur dan kader kesehatan di Dusun Gedongsari. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan yang bertempat di Kediaman Ketua RT Dusun Gedongan, Srimartani, Piyungan, Bantul. Kegiatan yang dilakukan antara lain Pemeriksaan status gizi, penyuluhan, lomba. Dalam pelaksanaan kegiatan menggunakan metode Metode ceramah untuk memberikan penjelasan tentang Penerapan pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari dan penyusunan menu seimbang, metode tanya jawab, metode simulasi dimana peserta lomba menyusun menu sehat. Adapaun kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi persiapan dan pelaksanaan. Kegiatan dilakukan sebanyak 4 kali yaitu kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan tanggal 26 Mei 2019 yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengukuran IMT, pemeriksaan Hb, pemeriksaan Gula darah. Minggu ketiga pada tanggal 16 Juni 2019 kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan pedoman umum gizi seimbang beserta pembagian bibit tanaman sayur dan buah untuk di tanam

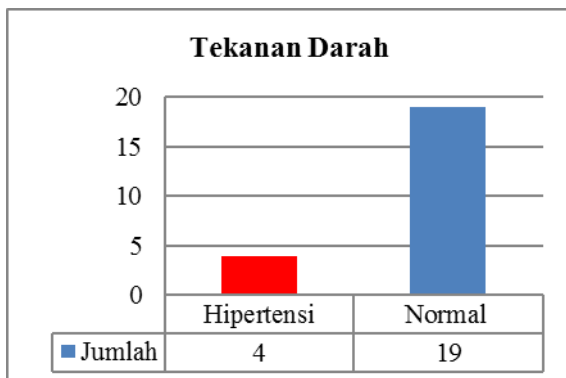
pada tanah pekarangan masing-masing. Tanggal 7 Juli 2019 lomba menyusun menu makanan sehat dan gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

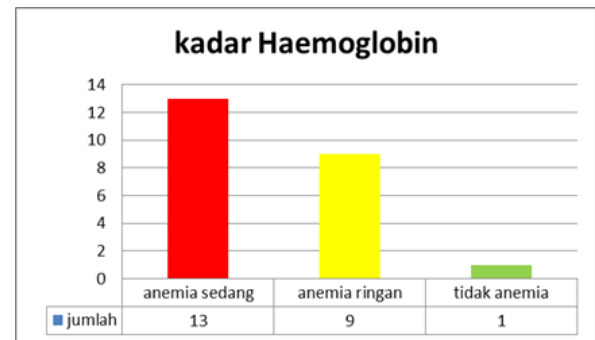
Setelah mengikuti berbagai kegiatan tersebut, ibu ibu warga RT 08 Dusun gedongan, Srimartani :

1. Mengetahui tentang cara penyusunan menu sehat dan seimbang
2. Mampu menerapkan penyusunan menu seimbang
3. Meningkatkan taraf kesehatan keluarga dengan penerapan menu gizi seimbang
4. Memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayur sayuran

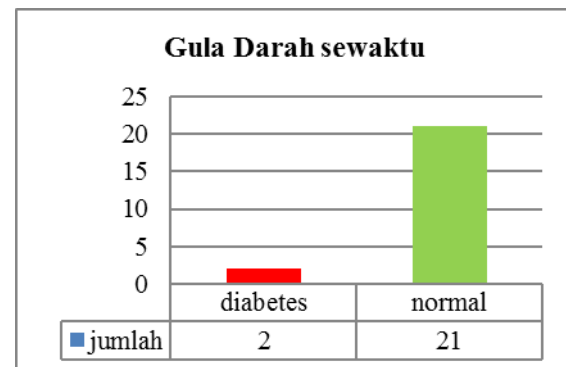


Pada pemeriksaan kedua terdapat 23 orang warga yang hadir dengan hasil 19 orang (76%)

mempunyai tekanan darah normal dan 4 orang mengalami hipertensi.



Pemeriksaan kadar hemoglobin masih banyak warga yang mengalami anemia sedang yaitu 13 orang (52%), 9 orang (36%) mengalami anemia ringan dan hanya 1 orang yang tidak mengalami anemia



Pada pemeriksaan gula darah sewaktu didapatkan sejumlah 2 orang mempunyai kadar gula darah diatas normal

2. PEMBAHASANAN

Germas yang baru dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Germas pada dasarnya adalah upaya

kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut mencakup melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat. Masyarakat sasaran kegiatan adalah ibu-ibu Dusun Gedangan Piyungan Bantul Yogyakarta. Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perubahan perilaku yang menjadi fokus GERMAS adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui; kini telah terjadi perubahan yang ditandai

pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner.

Kegiatan pemeriksaan fisik untuk mendeteksi adanya masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi, anemia dan GDS menunjukkan bahwa masih banyak warga yang menderita hipertensi dan anemia. Kegiatan pemeriksaan yang disertai dengan edukasi ini memperlihatkan bahwa kegiatan ini dapat diterima oleh masyarakat setempat. Bahkan, anggota dasawisma sesungguhnya dapat menjadi agen promosi kesehatan yang mengajak masyarakat sekitar untuk hidup sehat.

Terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Pada kegiatan kedua tim pengabdian melaksanakan penyuluhan tentang PHBS dan gizi seimbang. Dalam kegiatan disampaikan tentang langkah dalam menjalankan GERMAS antara lain: Melakukan Aktivitas Fisik, Makan Buah dan Sayur, Tidak Merokok, Tidak Mengonsumsi

Minuman Beralkohol, Melakukan Cek Kesehatan Berkala (Indeks Massa Tubuh (IMT), Cek Lingkar Perut Secara Berkala, Cek Tekanan Darah, Cek Kadar Gula Darah Berkala, Cek Kolesterol Tetap, Cek Arus Puncak Ekspirasi, Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim, Cek Sadari Periksa Payudara Sendir Lalu berikutnya dalam ragam cek kesehatan berkala yaitu dengan pemeriksaan payudara sendiri, Menjaga Kebersihan Lingkungan, Menggunakan Jamban, Evaluasi Hasil Kegiatan (Kemenses, 2017)

Patut disayangkan saat ini banyak masyarakat yang belum memiliki kepedulian terhadap kesehatan badannya. Banyak masyarakat yang masih sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan hingga kurang melakukan aktivitas gerak fisik setiap hari. Kegiatan pada akhir pertemuan ditutup dengan lomba penyusunan menu seimbang yang diikuti oleh 5 kelompok ibu-ibu dengan komponen penilaian terdiri dari rasa, penyajian, komposisi gizi, kebersihan. Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan

kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari *gaya hidup sehat* adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah dapat disimpulkan:

1. Masyarakat mampu mendeteksi kebutuhan sendiri dalam hal peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah
2. Adanya kegiatan yang dilakukan dalam peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah
3. Masyarakat mampu mendeteksi kelemahan kegiatan yang telah dilakukan dan menyusun rencana perbaikan

2. SARAN

Dari hasil kegiatan ini disarankan :

1. Perlu dilakukan kegiatan pendampingan yang lebih intensif sampai masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan keseharian
2. Para kader kesehatan harus terus berupaya menggalakkan kesadaran GERMAS di masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes. 2017. *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*: diakses Juma'at 12 Juli 2019: <http://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Pickett.G, Hanlon JJ. 1995. *Kesehatan Masyarakat Administrasi dan Praktik 9th.ed.Trans, Mukti AG., Jakarta: EGC*
- Setiant, E. 2009. *Waspada 4 Kanker Ganas Pembunuh Wanita*. Jogjakarta: CV. Andi Offset.
- <https://jateng.tribunnews.com/2019/01/24/germas-atau-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-dengan-pendekatan-keluarga>