

## **Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM)**

**Aminuddin<sup>1\*</sup>, I Wayan Supetran<sup>1</sup>, Masudin<sup>1</sup>, Linda<sup>1</sup>, Kadar Ramadhan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu

\*Email korespondensi: aminuddinraihan@yahoo.com

---

### **History Artikel**

**Received:** 29-04-2020

**Accepted:** 22-08-2020

**Published:** 22-08-2020

### **Kata kunci:**

Germas;

Penyakit Tidak Menular



### **ABSTRAK**

Pencegahan dan pengendalian PTM yang efektif membutuhkan interaksi efektif antar fasilitas pelayanan kesehatan dari tingkat primer hingga tingkat rujukan, yang meliputi promotif, preventif kuratif, paliatif dan rehabilitatif terhadap kasus-kasus PTM. Tujuan kegiatan meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dan deteksi dini penyakit tidak menular. Metode ceramah, tanya jawab, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat, pengukuran berat badan, tinggi badan, gerakan makan buah dan senam peregangan. Khalayak sasaran Usia  $\geq 15$  Tahun, obesitas mempunyai riwayat menderita hipertensi dan penyakit DM berjumlah 56 orang. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan dari 56 orang, 25% memiliki lingkaran pinggang  $>90$ cm, teridentifikasi sekitar 66% mengalami hipertensi, 39,3% teridentifikasi gejala diabetes melitus sampai dengan teridentifikasi menderita diabetes melitus. Kesimpulan tidak semua masyarakat mau melakukan pemeriksaan kesehatan. Disarankan kepada dinas kesehatan agar hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat kiranya dapat ditindaklanjuti oleh Dinas Kesehatan melalui Puskesmas terdekat sehingga masyarakat yang terdeteksi menderita PTM dapat segera ditangani.

### **ABSTRACT**

### **Keywords:**

Non-Communicable Disease; Healthy Lifestyle Movement

*Effective prevention and control of NCD requires effective interaction between health care facilities from the primary level to the referral level, which includes promotive, curative, palliative and rehabilitative prevention of NCD cases. The aim of the activity is to increase awareness, willingness and the ability of people to behave in healthy living and early detection of non-communicable diseases. Methods lectures, questions and answers, blood pressure measurement, blood sugar testing, gout, measurement of body weight, height, fruit eating movements and stretching exercises. Target audience Age  $\geq 15$  years and over, obesity has a history of suffering from hypertension and DM. The number of participants is 56. The results of this community service showed that out of 56 people, 25% had a waist circumference  $>90$ cm, identified 66% had hypertension, 39.3% identified symptoms of diabetes mellitus until they were identified as having diabetes mellitus. Conclusion not all people willing to do a health check. It is recommended to the health department so that the results of community service activities can be followed up by the Health Service through the nearest Puskesmas so that people who are detected as having non-communicable diseases (NCD) can be immediately dealt with..*



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License*

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2016, Penyakit Tidak Menular (PTM) diperkirakan menjadi penyebab 73% kematian di Indonesia, dimana 35% disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, 12% kanker, 6% pernapasan akut, 6% diabetes, dan 15% PTM lainnya (World Health Organization, 2018). Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri (Kemenkes RI, 2017)(Kementerian Kesehatan R.I., 2017)

Program Pengendalian PTM di Indonesia diprioritaskan pada strategi 4 by 4 sejalan dengan rekomendasi global WHO (Global Action Plan 2013-2020), fokus pada 4 penyakit PTM Utama Penyebab 60% kematian yaitu Kardiovaskular, Diabetes Melitus, Kanker, Penyakit Paru Obstruksi Kronis. dan pada Pengendalian 4 faktor risiko bersama yaitu diet tidak sehat (diet gizi tidak seimbang, kurang konsumsi Sayur dan Buah serta tinggi konsumsi Gula, Garam dan lemak), kurang aktivitas fisik, merokok, serta mengkonsumsi alkohol (Kementerian Kesehatan R.I., 2019).

Henrik L Blum (1908) telah mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor yakni : Perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan dan keturunan (Blum, 1981; Durch et al., 1997). Faktor perilaku dan faktor lingkungan memegang peranan lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat.

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa; untuk itu gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. GERMAS adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Kementerian Kesehatan R.I., 2017). Gerakan Masyarakat 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 (Zainul et al., 2019).

Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian (Suryani et al., 2019). GERMAS perlu disosialisasikan sampai ke tingkat keluarga agar masyarakat tahu dan melaksanakan gerakan ini. Adapun tujuan kegiatan meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dan deteksi dini penyakit tidak menular.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Tondo yakni di aula Pondok Pesantren Hidayatullah pada tanggal 14 September 2019. Khalayak sasarannya adalah warga dengan usia  $\geq 15$  tahun, mengalami obesitas, mempunyai riwayat menderita hipertensi, serta mempunyai riwayat menderita DM. Jumlah peserta adalah 56 orang. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palu yang diketuai oleh Aminuddin, S.Kep., Ns., M.Kes. Kegiatan ini juga melibatkan beberapa mahasiswa Keperawatan.

Metode pengabdian dilakukan dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, Pengukuran tekanan darah, Pemeriksaan kadar gula darah, Pemeriksaan asam urat,

Pengukuran berat badan, Pengukuran Tinggi badan. Gerakan makan buah, Senam peregangan.

Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah masyarakat mau memeriksakan kesehatan pada petugas kesehatan, masyarakat memahami pentingnya hidup sehat, masyarakat dapat mendeteksi secara dini PTM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Peserta berdasarkan Usia, Lingkar Pinggang, Tekanan Darah, Asam Urat, dan Gula Darah Sewaktu

Variabel	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
15-17 Tahun	2	3,6
18-65 Tahun	52	92,8
66-79 Tahun	2	3,6
<b>Lingkar Pinggang</b>		
≤ 90 cm	33	58,9
> 90 cm	14	25,0
Tidak Mengukur	9	16,1
<b>Tekanan darah</b>		
Normal < 120/80 mmHg	19	34,0
Hipertensi Derajat I 120-139/80-90 mmHg	25	44,6
Hipertensi Derajat II ≥ 160/100 mmHg	12	21,4
<b>Asam urat</b>		
Pria	13	23,2
≤ 2 mg/dL - 7,5 mg/dL		
Pria	5	8,9
> 2 mg/dL - 7,5 mg/dL		
Wanita	28	50,0
≤ 2 mg/dL - 8,5 mg/dL		
Wanita	2	3,6
> 2 mg/dL - 8,5 mg/dL		
Tidak bersedia dilakukan pemeriksaan	8	14,3
<b>Gula Darah Sewaktu</b>		
Normal dibawah 108 mg/dl	27	48,2
Pra diabetes 108-125 mg/dl	14	25,0
Diabetes diatas 125 mg/dl	8	14,3
Tidak bersedia dilakukan pemeriksaan	7	12,5

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi usia responden usia 15-17 tahun dan 66-79 tahun masing-masing sebanyak 3,6%, dan usia 18-65 tahun sebanyak (92,8%). Berdasarkan ukuran lingkar pinggang responden lingkar pinggang ≤ 90 cm sebanyak 58,9%, lingkar pinggang >90 cm sebanyak 25% dan tidak melakukan pengukuran sebanyak 9%. Berdasarkan klasifikasi hipertensi: Normal sebanyak 34%, Hipertensi Derajat I sebanyak 44,6% dan Hipertensi Derajat II sebanyak 21,4%. Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat Pria ≤ 2

mg/dL-7,5 mg/dL sebanyak 23,2%, Pria >2 mg/dL-7,5 mg/dL sebanyak 8,9%, wanita  $\leq$ 2mg/dL-8,5 mg/dL sebanyak 50%, wanita >2mg/dL-8,5 mg/dL sebanyak 3,6% dan Tidak bersedia dilakukan pemeriksaan sebanyak 14,3%. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu normal sebanyak 48,2%, Pra diabetes sebanyak 25%, Diabetes 14,3% dan tidak bersedia dilakukan pemeriksaan sebanyak 12,5%.



Gambar 1. Aminuddin, S.Kep., Ns., M.Kes sedang mengukur lingkar pinggang salah satu peserta



Gambar 2: Tim mahasiswa sedang melakukan pemeriksaan asam urat dan GDS peserta

## B. Pembahasan

1. Sosialisasi program gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) di Pondok Pesantren Hidayatullah Kelurahan Tondo Palu.

Kegiatan sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dilaksanakan di Pondok Pesantren Hidayatullah dan masyarakat disekitar Pondok Pesantren. Kegiatan dimulai dengan memberikan penyuluhan kepada peserta, diskusi dan tanya jawab berkaitan dengan program gerakan masyarakat hidup sehat materi yang diberikan adalah aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah serta senam peregangan yang langsung di praktekan oleh peserta, gerakan makan buah bersama peserta.

Hal ini sejalan dengan konsep Germas yaitu suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan. Ruang lingkup gerakan masyarakat hidup sehat adalah: Peningkatan edukasi hidup sehat, peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan perilaku hidup sehat dan peningkatan aktivitas sehat.

Kegiatan sosialisasi harus juga dibarengi dengan tindakan nyata. Kegiatan yang dilakukan Junita di Rambah Hilir berhasil meningkatkan peran masyarakat dalam memeriksakan kesehatannya dengan mendirikan posko kesehatan untuk memudahkan masyarakat dalam memeriksa kesehatannya. Luaran yang telah dicapai adalah adanya kegiatan senam rutin, meningkatnya konsumsi buah dan sayur. Dengan adanya tanaman buah dan sayur disetiap rumah warga, makan buah dan sayur bersama setiap hari minggu, Adanya

pemeriksaan kesehatan secara berkala (Junita et al., 2020). Hal ini bisa dicontoh oleh masyarakat Kelurahan Tondo. Peningkatan peran serta masyarakat mutlak agar GERMAS bisa menjadi budaya.

2. Deteksi dini penyakit tidak menular pasca bencana alam di Pondok Pesantren Hidayatullah Kelurahan Tondo Palu.

Kegiatan deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) diikuti masyarakat yang tinggal di sekitar pondok Pesantren dan masyarakat Pondok. Kegiatan di dahului dengan memberikan edukasi terkait dengan penyakit tidak menular (PTM), melakukan pemeriksaan kesehatan: Pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, pengukuran lingkar perut, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan pemeriksaan gula darah.

Berdasarkan distribusi usia responden peserta yang mengikuti lebih banyak berusia 18-65 tahun yaitu usia muda (berdasarkan standar WHO) ini menunjukkan bahwa usia tersebut berada pada usia produktif. Distribusi berdasarkan ukuran lingkar pinggang yang >90 cm sebanyak 14 responden hal ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang berpotensi terjadi penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes, obesitas, terdapat 9 responden yang tidak mau mengukur lingkar pinggang hal ini menunjukkan bahwa masih ada masyarakat yang belum memahami tentang pentingnya mendeteksi secara dini penyakit tidak menular.

Distribusi berdasarkan klasifikasi hipertensi derajat I sebanyak 25 responden (44,6%) dan yang menderita hipertensi derajat II sebanyak 12 orang, hal ini menunjukkan bahwa ada potensi terjadi penyakit hipertensi apabila masyarakat tidak mengetahui cara mencegah hipertensi. Distribusi berdasarkan pemeriksaan asam urat terdapat 5 orang untuk laki-laki dan 2 orang perempuan yang hasil pemeriksaan asam urat tinggi ini menunjukkan telah terjadi masalah kesehatan dan terdapat 8 responden yang tidak bersedia dilakukan pemeriksaan dengan alasan takut dengan jarum suntik dan tidak mau diketahui penyakitnya. Hal ini menunjukkan masih ada masyarakat yang belum memahami pentingnya mendeteksi secara dini penyakit tidak menular.

Distribusi responden berdasarkan pemeriksaan gula darah sewaktu terdapat responden pra diabetes sebanyak 14 orang hal ini menunjukkan resiko terjadi penyakit PTM bila tidak dicegah dan terdapat 8 orang (14,3%) yang mempunyai kadar gula darah sewaktu cukup tinggi hal ini menunjukkan telah terjadi gangguan kesehatan sehingga perlu ditindaki dengan menganjurkan kepada responden untuk memeriksakan ke dokter. dan terdapat 7 orang (12,5%) responden yang tidak mau dilakukan pemeriksaan dengan alasan takut dengan jarum.

Semakin meningkatnya kejadian PTM, maka perlu adanya edukasi dan pendampingan kepada masyarakat untuk melaksanakan deteksi dini atau skrining terhadap PTM, terutama pada kelompok berisiko (Eso et al., 2020)

Kondisi tersebut menyebabkan keterlambatan dalam penanganan dan menimbulkan komplikasi PTM bahkan berakibat kematian. Beberapa karakteristik PTM antara lain, ditemukan di negara industri maupun negara berkembang, tidak ada rantai penularan, dapat berlangsung kronis, etiologi atau penyebab tidak jelas, multikausal atau penyebabnya lebih dari satu, diagnosis penyakit sulit, biaya mahal dan tidak muncul dipermukaan seperti fenomena gunung es serta mortalitas dan morbiditasnya tinggi. PTM dapat dicegah melalui pengendalian faktor risikonya dengan upaya promotif dan

preventif (Bustan, 2007).

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya untuk mengetahui faktor risiko, meningkatkan informasi terkait GERMAS, meningkatkan dukungan dan motivasi lintas sektoral terhadap penggalakkan GERMAS pada masyarakat (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan wawasan bagi masyarakat tentang penyakit tidak menular dan diharapkan menjadi awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dengan (Nopriyanto et al., 2019).

### C. Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dan deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Hidayatullah bagi masyarakat sekitar pondok dan warga pondok pesantren Hidayatullah dimana sebagian besar masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan seperti penyuluhan, memeriksakan lingkaran pinggang, mengukur tekanan darah, asam urat dan gula darah.

### SIMPULAN

Kesadaran masyarakat untuk memeriksakan kesehatan masih rendah dan ditemukan masyarakat yang mempunyai risiko 66% menderita hipertensi dan 14,3% DM dan 25,0% pra diabetes.

### DAFTAR PUSTAKA

- Blum, H. L. (1981). *Planning for Health: Generics for the Eighties*. (2nd ed.). Human Sciences Press.
- Bustan, M. N. (2007). *Penyakit Tidak Menular. Cetakan ke-2*. Rineka Cipta.
- Durch, J. S., Bailey, L. A., & Stoto, M. A. (1997). *Understanding Health and Its Determinants*. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK233009/>
- Eso, A., Setyorini, A., & Ode, L. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 153–160.
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) di Desa Rambah Hilir. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 100. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i1.24743>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2017). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). In *Warta Kesmas* (Vol. 1, Issue kesehatan masyarakat). [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017\\_752.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017_752.pdf)
- Kementerian Kesehatan R.I. (2019). *Strategi Pencegahan dan Pengendalian PTM di Indonesia*. Direktorat P2PTM. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/latar-belakang/strategi-pencegahan-dan-pengendalian-ptm-di-indonesia>
- Nopriyanto, D., Aminuddin, M., Samsugito, I., & Puspasari, R. (2019). Meningkatkan Peran Serta Masyarakat dalam Upaya Menurunkan Peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 285–292.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Dusun Mendang III, Jambu, Dan Jrah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- World Health Organization. (2018). *NCDs Country Profiles 2018 WHO*. <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>

- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>
- Zainul, Junaidi, Nasrul, & Masudin. (2019). Initiation of Healthy Community Movement (GERMAS) in Ministry of Health Polytechnic Palu. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.33860/jik.v13i1.177>