



UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN CEK KESEHATAN SEBAGAI APLIKASI GERMAS

M. Choiroel Anwar^{*)1)} ; Marichatul Jannah

¹⁾*Program Studi Pasca Sarjana ; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirta Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang*

Abstrak

Salah satu Program Indonesia Sehat yang dicanangkan oleh pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup adalah program pemberdayaan masyarakat. Program pemberdayaan masyarakat yang dilakukan pada lansia melalui peningkatan aktifitas fisik yaitu melalui senam lansia kebugaran. Upaya ini dapat dicapai melalui aplikasi program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). GERMAS merupakan usaha sadar dari masyarakat untuk berperilaku sehat, mandiri dan produktif sehingga tercapai kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Poltekkes Kemenkes Semarang menyelenggarakan program pengabdian sebagai aplikasi GERMAS yang tidak hanya berfokus pada peningkatan aktifitas fisik saja, melainkan cek kesehatan sebagai skrining penyakit tidak menular bagi kelompok berisiko khususnya lansia, serta melakukan konseling dan pendidikan kesehatan dengan mengundang pakar kesehatan di bidangnya. Kegiatan berlangsung selama tiga bulan dengan sasaran 65 orang lansia di Kelompok Binaan Lansia Sehati Pudak Payung dan Pedalangan. Diharapkan program pengabdian ini dapat terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat, meskipun pengabdian ini telah selesai.

Kata kunci: *lansia ; promotif ; preventif ; gernas*

Abstract

[EFFORTS TO IMPROVE PHYSICAL ACTIVITIES AND HEALTH CHECKS AS A GERMAS APPLICATION] One of the Healthy Indonesia Programs launched by the government in improving the quality of life is the community empowerment program. Community empowerment programs are carried out for the elderly through increased physical activity, namely through gymnastics, elderly. This effort can be achieved through the application of the Healthy Living Community Movement Program (GERMAS). GERMAS is a conscious effort from the community to behave in a healthy, independent and productive manner so as to achieve optimal health and well-being. Poltekkes Kemenkes Semarang organizes a service program as a GERMAS application that not only focuses on increasing physical activity, but also checks for health as a non-communicable disease screening for risk groups, especially the elderly, and conducts health counseling and education by inviting health experts in their fields. The activity lasted for three months with the target of 65 elderly people in the Elderly Development Group, Pudak Payung and Pedalangan. It is hoped that this community service program can continue independently by the community, even though this service has been completed.

Keywords: *elderly ; promotive ; preventive ; gernas*

1. Pendahuluan

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional dalam rangka mengimplementasikan Nawacita yang kelima yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia yang dituangkan dalam Program

Indonesia Sehat. Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan menegakkan tiga pilar utama, yaitu: (1) penerapan paradigma sehat, (2) penguatan pelayanan kesehatan, dan (3) pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam

^{*)} Correspondence Author (M. Choiroel Anwar)
E-mail: choirul1960@gmail.com

pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat (Budi Setyawan, 2012).

Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian, terutama dalam aspek fisik. Oleh karena itu, fisik mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis adalah kebugaran total (total fitness) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud upaya tersebut akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia dan keluarga apabila kebugaran jasmani lansia terjaga maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain, yaitu psikis sosial dan ekonomis sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang (Listyarini, 2011).

Upaya peningkatan aktifitas fisik lansia dapat dicapai melalui partisipasi program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Melalui gerakan ini, diharapkan dapat menjadi gerakan menuju lansia sehat, mandiri, produktif, dan berdaya guna dan sejahtera di masa tuanya sehingga tidak menjadi beban keluarga dan beban pembangunan (Andriani, Raraningrum, & Sulistyowati, 2019).

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Tujuan umum dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah untuk : (a) Terlaksananya Sosialisasi Gerakan Masyarakat Sehat sehingga mampu menyampaikan kepada masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Sehat (b) Tersebar luasnya informasi tentang Gerakan Masyarakat Sehat kepada masyarakat (c) Terselenggaranya gerakan masyarakat untuk Hidup Sehat (d) Advokasi Kepada pengambil kebijakan di tingkat kabupaten, kecamatan dan kelurahan untuk mendukung pelaksanaan Gerakan Masyarakat sehat dalam bentuk kebijakan yang dikeluarkan (Indriyawati, Jannah, & Saptiwi, 2019).

Poltekkes Kemenkes Semarang senantiasa aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang salah satu diantaranya adalah kegiatan pendampingan bagi kelompok lansia yang telah berjalan sejak tahun 2013. Kelompok lansia binaan Poltekkes Kemenkes Semarang ini bernama Lansia Sehati yang merupakan singkatan dari Sehat, Harmoni, Tetap Iman yang kini bertemakan Upaya Peningkatan Aktivitas Fisik dan Cek Kesehatan sebagai aplikasi GERMAS. Kegiatan pengabdian lansia diikuti oleh para lansia dari Kelurahan Pudak Payung, Kelurahan Pedalangan dan lansia dari civitas akademika di lingkungan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan meliputi senam pagi bersama para lansia serta cek kesehatan gratis. Kegiatan ini merupakan bagian dari skrining dalam mendeteksi penyakit tidak menular pada lansia. Masyarakat harus selalu diajak untuk mengenali penyakitnya. Penting untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat tentang skrining dan pendampingan pencegahan Penyakit Tidak Menular di masyarakat (Indriyawati, Widodo, Widyawati, Priyatno, & Jannah, 2018).

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus, September, dan Oktober tahun 2019 di Kampus Pusat Poltekkes Kemenkes Semarang yang berada di Jalan Tirto Agung, Pedalangan, Banyumanik, Semarang. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu kelompok lansia sehati Pudak Payung, Kelurahan Pedalangan, Kota Semarang yang berjumlah 65 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan evaluasi.

Di dalam tahap perencanaan, tim program pengabdian akan melakukan pertemuan dan koordinasi dengan koordinator kelompok lansia sehati guna menyusun jadwal rutin pengabdian, pembuatan daftar hadir peserta, pembuatan leaflet serta teknis kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan, tim program pengabdian bersama dengan mitra lansia melakukan kegiatan pengabdian yang berfokus pada dua kegiatan utama dalam program GERMAS yaitu aktifitas fisik dan cek kesehatan. Peningkatan aktifitas fisik dilakukan dengan melakukan senam kebugaran lansia (Senam Lansia, Senam Diabetes, Senam Jantung, Senam Gernas, Senam Peregangan Otot, serta Yoga)

bersama dengan Instruktur Senam. Sedangkan cek kesehatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran berat badan. Konseling dan pendidikan kesehatan juga dilakukan bersama dengan Dokter dan Konselor Gizi. Tahap observasi dilakukan rutin setiap satu bulan sekali. Tim pengabdian bersama dengan mitra dan kander lansia tetap melakukan pemantauan kegiatan.

Tahap akhir dari kegiatan ini, dilakukan evaluasi setiap akhir dari program pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan melihat dokumentasi setiap kegiatan dan daftar hadir peserta. Evaluasi peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada lansia dan semua pertanyaan tersebut dapat dijawab dengan tepat. Evaluasi kegiatan dapat juga dilihat melalui hasil pemantauan kesehatan, misalnya pada lansia banyak tidak yang mengalami peningkatan tekanan darah.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian terlaksana setiap hari Jumat, Minggu ke-2 pada bulan Agustus, September, dan Oktober 2019 dengan melibatkan antara Tim Pengabdian dengan Mahasiswa sebagai fasilitator. Pengabdian ini bekerjasama dengan Mitra Lansia Sehati, Wilayah Puduk Payung dan Kelurahan Pedalangan. Fokus kegiatan pengabdian yaitu peningkatan aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan dan pendidikan serta konseling kesehatan dalam rangka menerapkan program GERMAS. Sebanyak 65 orang lansia turut serta dalam kegiatan ini, dan berpartisipasi secara aktif setiap bulannya.



Gambar 1. Peningkatan aktivitas fisik dengan Senam Lansia bersama dengan Instruktur



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan gula darah, kolesterol, dan asam urat



Gambar 3. Pengukuran tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan



Gambar 4. Konseling Diet Sehat dan Gizi Seimbang bersama dengan Konselor Ahli Gizi



Gambar 5. Pemeriksaan Kesehatan Umum dan konsultasi bersama dengan Dokter di Klinik Pratama

4. Simpulan dan Saran

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti kelompok lansia. Kegiatan pengabdian ini 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.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih jugaditujukan kepada Kelompok Lansia Sehati. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

6. Daftar Pustaka

Andriani, Y., Raraningrum, V., & Sulistyowati, R. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore

Kabupaten Banyuwangi. *Warta Pengabdian*, 13(1), 43.
<https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i1.9837>

Budi Setyawan, F. E. (2012). PARADIGMA SEHAT. *Saintika Medika*, 6(1).
<https://doi.org/10.22219/sm.v6i1.1012>

Indriyawati, N., Jannah, M., & Saptiwi, B. (2019). POLTEKKES KEMENKES SEMARANG WUJUDKAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI JAWA TENGAH. *LINK*, 15(1), 42.
<https://doi.org/10.31983/link.v15i1.4396>

Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). SKRINING DAN PENDAMPINGAN PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI MASYARAKAT. *LINK*, 14(1), 50.
<https://doi.org/10.31983/link.v14i1.3287>

Listyarini, A. (2011). *USAHA PEMBERDAYAAN LANSIA SECARA FISIK MELALUI PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA BUGAR (SLB)*.

Rahayu, T. (2015). Lansia Sehat dan Tetap Produktif. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 16(3).
<https://doi.org/10.21831/jwuny.v16i3.2970>