

# Gerakan Masyarakat Cinta Sehat (Germacis) Sebagai Strategi Mengendalikan Penyakit Tidak Menular: Studi Pada Kampung di Yogyakarta

Heni Trisnowati, V. Utari Marlinawati, Naomi Nisari Rosdewi Sumiratsi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

## LATAR BELAKANG

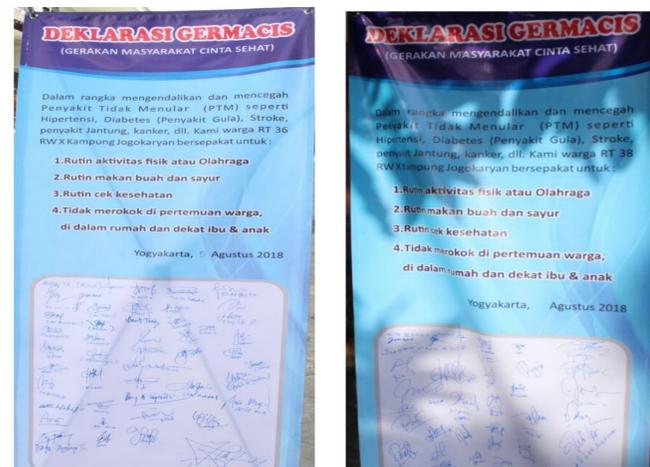
Penyakit Tidak Menular (PTM) mendominasi penyebab kematian di Yogyakarta. Kampung Jogokaryan merupakan bagian dari Kota Yogyakarta yang memiliki Kasus hipertensi dan diabetes melitus cukup tinggi. Dari 139 orang yang mengikuti pemeriksaan kesehatan, terdapat ada 82 (58,9%) mengalami hipertensi dan 23 (16,5%) orang yang gula darahnya diatas normal (risiko diabetes melitus). PTM ini dipicu oleh pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kurang aktifitas fisik dan kegemaran makan gorengan. Disisi lain, kampung ini memiliki modal sosial seperti kebiasaan gotong royong, posyandu lansia, kelompok arisan ibu-ibu dan arisan bapak-bapak yang aktif. Berdasarkan latar belakang tersebut telah dilakukan inisiasi kegiatan pemberdayaan masyarakat berupa Gerakan Masyarakat Cinta Sehat (Germacis) di Kampung Jogokaryan, Yogyakarta.

## TUJUAN

Gerakan masyarakat cinta sehat (germacis) bertujuan untuk menginisiasi kegiatan yang melibatkan masyarakat mulai dari perencanaan sampai pelaksanaan program. Tujuan umum germacis adalah untuk mengendalikan PTM yang meliputi penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan kebiasaan merokok masyarakat. Sementara tujuan khusus dari kegiatan ini adalah terbentuknya kesepakatan masyarakat untuk mengendalikan PTM. Kemudian dibuat deklarasi germacis untuk memperkuat komitmen masyarakat dan tokoh masyarakat dalam mengendalikan PTM.

## TAHAPAN PELAKSANAAN

Tahapan Program Germacis terdiri dari 5 tahap yaitu : **1) Pengembangan inovasi** : bersama tokoh masyarakat merumuskan program (edukasi, deteksi dini PTM, senam, jalan sehat, penggunaan media promosi kesehatan seperti poster/stiker, dan deklarasi; **2) Diseminasi Program** : sosialisasi program pada kelompok dasawisma/PKK, Kelompok Arisan, kelompok lansia, ketua RT, ketua RW, dan kelompok senam kampung (remaja, dewasa dan lansia); **3) Adopsi Program** : sasaran merespon program dan menerima program; **4) Implementasi Program** : program dilaksanakan secara bertahap melalui edukasi dengan media promosi kesehatan, deteksi dini PTM, dan partnership dengan tokoh masyarakat; **5) keberlangsungan dan pemeliharaan program** : dilakukan deklarasi germacis kemudian disebarluaskan oleh stakeholder pada setiap pertemuan warga di RT, RW atau di Kelurahan)



Gambar 1 & 2 : Isi Deklarasi Germacis yang ditandatangani seluruh warga dan tokoh masyarakat.

## HASIL

Pelaksanaan program Germacis berlangsung selama 6 bulan. Implementasi program ini mengikuti dinamika kegiatan masyarakat yang sudah ada seperti pertemuan bulanan (arisan) RT, posyandu lansia dan kelompok senam kampung sebagai sarana sosialisasi program germacis, edukasi kesehatan dan deteksi dini PTM. Materi edukasi kesehatan seputar PTM dan cara pengendaliannya melalui pola hidup sehat, dan pemaparan bahaya rokok konvensional dan rokok elektrik terhadap kesehatan. Selain itu, juga dilakukan konsultasi kesehatan tentang cara pengendalian PTM. Selanjutnya deteksi dini PTM dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol dan Berat Badan. Kemudian dilakukan monitoring dan diskusi hasil pemeriksaan kesehatan bersama masyarakat agar dapat dilakukan upaya pencegahan PTM.

Dari diskusi tersebut disepakati untuk melakukan gerakan masyarakat cinta sehat sebagai upaya mengendalikan PTM yang berisi 4 poin yaitu : 1)Rutin aktivitas fisik atau Olahraga; 2)Rutin makan buah dan sayur; 3)Rutin cek kesehatan; dan 4)Tidak merokok di pertemuan warga, di dalam rumah dan dekat ibu & anak. Kemudian Untuk menjaga keberlangsungan dan pemeliharaan program, kesepakatan tersebut di deklarasikan bersama dengan seluruh warga masyarakat dalam bentuk "Deklarasi Germacis" dan penandatanganan pada tanggal 5 Agustus 2018 yang diawali dengan jalan sehat bersama tokoh masyarakat dan seluruh warga RT 38 dan 36 RW X Kampung Jogokaryan. Komitmen untuk mensukseskan germacis dari tokoh masyarakat seperti Ketua RW dan Ketua RT setelah deklarasi ini menjadi poin penting untuk keberlangsungan program.

## KESIMPULAN & REKOMENDASI

Program Germacis berjalan dengan lancar sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Tantangan pelaksanaan program germacis adalah pentingnya meningkatkan kesesuaian antara atribut inovasi (program), karakteristik individu atau organisasi yang mengadopsi program, dan kondisi lingkungan atau konteks dimana proses implementasi program berlangsung. Program germacis sangat mungkin direplikasi pada lokasi yang lain dengan memperhatikan karakteristik masyarakat, dan faktor pendukung (sosial kapital) yang dimiliki masyarakat setempat sehingga program dapat berhasil.



Gambar 3. Publikasi Deklarasi Germacis pada Media Koran (Harianjogja, Kaulautan Rakyat, Jogjapolitan)

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada : Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi sebagai penyandang dana kegiatan ini (No Kontrak : 090/SP2H/PPM/DRPM/2018)

## REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.-a). Retrieved June 8, 2017, from <http://www.depkes.go.id/article/view/16111600003/pemerintah-canangkan-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas>
- [2] Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (2013) Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2012.
- [3] Aira, T., Wang, W., Riedel, M., & Witte, S. S. (2013). Reducing risk behaviors linked to noncommunicable diseases in Mongolia: a randomized controlled trial. *American Journal of Public Health, 103*(9), 1666–1674