

**EDUKASI DAN DETEKSI DINI PENYAKIT  
MELALUI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)  
DI DSN SIMO II DS SIMO WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS  
KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI**

Edy Prawoto<sup>1</sup>, Raudhotun Nisak<sup>2</sup>, Nurul Hidayah<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup>Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi  
Email: nisak.arif@gmail.com

**Abstrak**

Pergeseran terhadap gaya hidup menimbulkan peningkatan berbagai penyakit khususnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Peningkatan penyakit ini tidak hanya derajat kesehatan hidup individu saja, namun juga menambah beban dan pembiayaan negara. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi salah satu solusi alternatif yang ditawarkan untuk mengurangi prevalensi PTM maupun penyakit lainnya yang berdampak dari pola hidup yang tidak sehat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan deteksi dini penyakit dan edukasi pada warga untuk berpartisipasi aktif dalam gerakan masyarakat hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 8 Mei sampai dengan 2 Juni 2023 di wilayah Dusun Simo II Desa Simo Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan ini yaitu sebagian kecil warga mengalami hipertensi (23 orang), Diabetes Mellitus (6 orang), hiperurisemia (12 orang), dan hiperkolesterolemia (8 orang). Edukasi yang telah diberikan juga telah memberikan peningkatan pengetahuan pada warga setempat dimana pengetahuan yang baik menjadi 75%, pengetahuan cukup menjadi 15%, dan pengetahuan kurang menjadi 10%. Perubahan pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku masyarakat untuk aktif dalam melakukan Germas sehingga dapat mengurangi prevalensi penyakit yang timbul akibat pola hidup yang tidak sehat demi meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

Kata Kunci: Edukasi, Deteksi Dini, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

## **Abstract**

*Shifts in lifestyle have led to an increase in various diseases, especially non-communicable diseases (NCDs). The increase in these diseases not only affects the health status of individuals, but also adds to the burden and financing of the state. The Healthy Living Community Movement (Germas) is one of the alternative solutions offered to reduce the prevalence of NCDs and other diseases that result from unhealthy lifestyles. The purpose of this community service activity is to conduct early detection of disease and educate residents to actively participate in the healthy living community movement. This activity was carried out on May 8 to June 2, 2023 in the Simo II Hamlet area, Simo Village, Kwadungan District, Ngawi Regency. The results of the implementation of this activity are that a small proportion of residents experience hypertension (23 people), Diabetes Mellitus (6 people), hyperuricemia (12 people), and hypercholesterolemia (8 people). The education that has been provided has also increased the knowledge of local residents where good knowledge is 75%, sufficient knowledge is 15%, and poor knowledge is 10%. This change in knowledge is expected to improve the behavior of the community to be active in Germas so that it can reduce the prevalence of diseases that arise due to unhealthy lifestyles in order to improve optimal health levels.*

*Keywords: Education, Early Detection, Healthy Living Community Movement*

## LATAR BELAKANG

Seiring dengan adanya perubahan gaya hidup masyarakat di Indonesia, berbagai penyakit yang ditimbulkan akibat ketidaktepatan pola hidup sehat, diantaranya Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin meningkat. Adapun PTM yang masih menduduki peringkat tertinggi adalah kanker, jantung, stroke, Diabetes Mellitus (DM) dan hipertensi. Hal ini menjadi tantangan tersendiri untuk Indonesia karena dengan pergeseran pola penyakit ini, beban dan pembiayaan negara pada bidang kesehatan semakin meningkat (1). Salah satu upaya mandiri yang dapat dilakukan untuk menekan peningkatan berbagai penyakit tersebut adalah dengan melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

WHO melaporkan bahwa 70% dari total populasi di Dunia akan meninggal dunia akibat dari PTM. Pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta kematian pertahun karena PTM naik 9 juta jiwa dari 38 juta pada saat ini, khususnya di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah (2). Di Indonesia sendiri prevalensi PTM dari tahun ke tahun juga kian meningkat. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Data Riskesdas Provinsi Jawa Timur tahun 2018 menunjukkan prevalensi masing-masing PTM di Kabupaten Ngawi berdasarkan diagnosis dokter yaitu asma 1,92%, DM 2,51%, hipertensi 8,19%, stroke 14,1%, gagal ginjal kronis 2,58% dan penyakit sendi 11,14% (3).

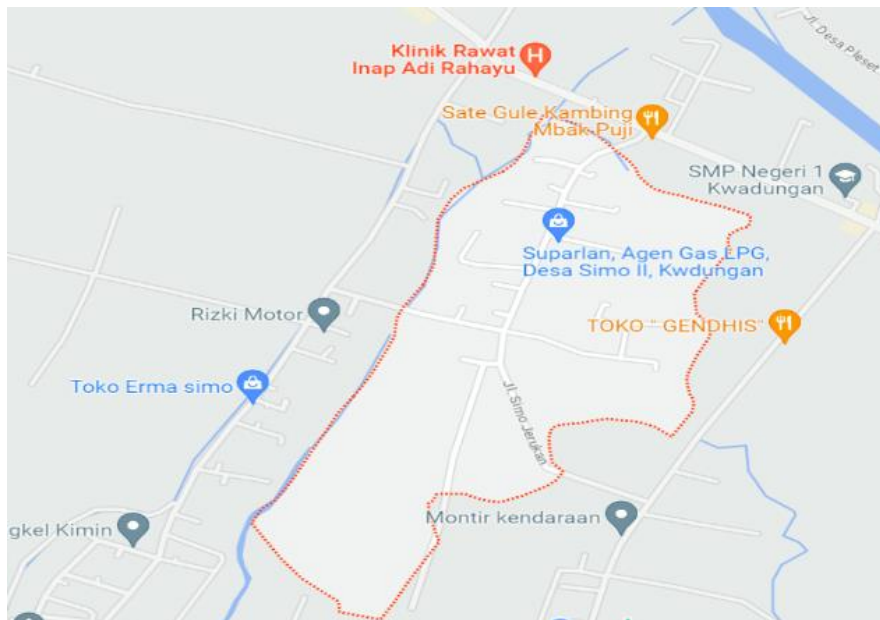
Germas menjadi salah satu kebijakan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan RI sesuai dengan instruksi Presiden No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Gerakan ini merupakan gerakan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Germas secara umum bertujuan untuk menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular baik kematian maupun kecacatan; menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit; menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; dan menghindarkan peningkatan beban finansial penduduk untuk pengeluaran kesehatan (4).

Perwujudan Germas tentunya tidak hanya dari unsur Pemerintah saja, namun diperlukan partisipasi aktif dari seluruh lapisan masyarakat untuk mensukseskan sebagai langkah percepatan dalam peningkatan derajat kesehatan. Untuk itu, upaya kemandirian melalui tindakan promotif dan preventif dengan memobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat. Tujuan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk melakukan deteksi dini Penyakit melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada warga dusun Simo II Desa Simo serta memberikan rekomendasi dari hasil deteksi dini penyakit kepada warga untuk tetap menerapkan pola hidup sehat dan

atau berobat kepada Unit Pelayanan Kesehatan di wilayah kerjanya di pelayanan kesehatan melalui edukasi yang dilakukan.

## MASALAH

Gerakan hidup sehat harus senantiasa dilakukan oleh semua lapisan masyarakat sehingga dapat terbentuk kesadaran, kemauan dan kemampuan perilaku hidup sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Berbagai upaya promotif dan preventif harus dilakukan untuk meminimalkan tindakan kuratif akibat penyakit tidak menular maupun menular. Warga Dusun Simo II selama ini cenderung untuk melakukan upaya kuratif, yakni datang ke pelayanan kesehatan terdekat jika terdapat keluhan secara fisik dan meminimalkan tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit. Pola pertahanan kesehatan seperti ini dirasakan kurang efektif jika hanya menunggu adanya keluhan penyakit. Hasil pengabdian masyarakat ini nantinya diharapkan dapat memberikan gambaran dan rekomendasi pada unit pelayanan setempat sehingga terbentuk gerakan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat.



Gambar 1  
Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan di Dusun Simo II Desa Simo Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi. Kegiatan ini berlangsung sejak tanggal 8 Mei sampai dengan 2 Juni 2023. Kegiatan ini meliputi beberapa tahap diantaranya:

- a. Tahap persiapan  
Pada tahap ini dilakukan beberapa tindakan diantaranya koordinasi dengan pihak terkait yaitu Puskesmas Kwadungan dan Desa Simo yang dilanjutkan dengan survei awal di lokasi pengabdian masyarakat.
- b. Tahap pelaksanaan  
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tiga bentuk kegiatan, yaitu edukasi, pemeriksaan kesehatan dan senam lansia.
- c. Tahap evaluasi  
Pada tahap evaluasi, tim pelaksana melakukan evaluasi keberhasilan kegiatan dan rekomendasi-rekomendasi yang dapat disampaikan kepada pihak terkait untuk selanjutnya dapat ditindaklanjuti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula direncanakan pada minggu ke-2 dan 3 bulan Juni, hanya dilakukan pada minggu ke 3 tepatnya pada hari Senin, tanggal 22 Mei 2023 di rumah Pak Man. Hal ini sebabkan karena pada minggu ke-2 banyak warga dusun tersebut yang memiliki hajatan sehingga kegiatan diundur pada minggu berikutnya.

Dalam kegiatan tersebut, sejumlah 60 warga hadir sesuai dengan undangan dan informasi yang telah disebar. Penyebaran informasi dilakukan dengan melibatkan mahasiswa kepada warga dusun Simo II tentang edukasi dan pemeriksaan kesehatan juga senam lansia. Adapun sasaran utama yaitu masyarakat dengan riwayat penyakit PTM serta lansia secara umum. Kegiatan ini diawali dengan penimbangan berat badan dan pemeriksaan kesehatan sesuai dengan keluhan warga. Adapun pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Hasil pemeriksaan kesehatan warga dusun Simo II secara detail dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan pada warga Dusun Simo II (n=60)

Pemeriksaan	Jumlah	%
<b>Hipertensi</b>		
1. Normal	27	45
2. Pra Hipertensi	10	16,7
3. Hipertensi I	9	15
4. Hipertensi II	10	16,7
5. Hipertensi Sistol	4	6,6
<b>Diabetes Mellitus (DM)</b>		
1. Normal	54	90
2. DM	6	10
<b>Asam Urat</b>		
Perempuan		
1. Normal	39	81,25
2. Hiperurisemia	9	18,75
Laki-laki		
1. Normal	9	75

2. Hiperurisemia	3	25
<b>Kolesterol</b>		
1. Normal	52	86,67
2. Hiperkolesterolemia	8	13,3

Pada hasil pemeriksaan, meskipun sebagian besar warga memiliki tekanan darah normal, namun 23 orang juga memiliki hipertensi dan sisanya tergolong dalam pra hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup penderitanya akibat komplikasi yang dapat ditimbulkan jika tidak dilakukan manajemen kesehatan dengan benar (5)(6). Adapun bagi masyarakat masih tergolong pra hipertensi, juga dapat berkembang menjadi hipertensi apabila tidak menerapkan pola hidup sehat (7). Pengaturan pola makan yang sehat, aktivitas fisik serta mengontrol faktor resiko dapat menurunkan resiko kejadian hipertensi bagi yang pra hipertensi dan mengurangi komplikasi bagi yang telah didiagnosa hipertensi.

Pemeriksaan kadar gula darah pada kegiatan ini menunjukkan hanya sebagian kecil saja yaitu 6 orang, yang mengalami DM dimana semuanya diketahui telah memiliki riwayat DM dalam kurun waktu yang berbeda-beda. DM dapat dicetuskan oleh faktor seperti gaya hidup, usia, obesitas, genetik, kehamilan, dll. Pengontrolan gulada darah merupakan tatalaksana sangat penting untuk mencegah terjadinya berbagai komplikasi yang muncul pada penderita DM (8). Adapun hasil deteksi dini pada warga yang tidak mengalami DM berfungsi sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit DM melalui penerapan pola hidup sehat yang benar.

Hasil pemeriksaan asam urat juga didominasi dengan nilai normal, dimana hanya 12 warga yang mengalami hiperurisemia. Pemeriksaan ini dapat menjadi salah satu indikator kejadian gout arthritis pada seseorang. Gout arthritis didefinisikan sebagai penyakit yang progresif akibat penumpukan kristal monosodium urat pada persendian. Prevalensi penyakit ini akan mengalami peningkatan sesuai usia dengan dominasi pada jenis kelamin pria (9). Obat-obatan hipertensi jenis diuretika, menopause, serta konsumsi makanan yang mengandung jenis purin yang tinggi juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kejadian gout arthritis. Umumnya penderita akan mengeluhkan nyeri, bengkak, kemerahan khususnya pada metatarsophalangeal (10). Adanya pemahaman yang benar serta perubahan gaya hidup dapat menurunkan angka kejadian maupun meminimalkan gejala yang timbul.



Gambar 2  
Deteksi Dini Penyakit

Sedangkan pada hasil pemeriksaan kolesterol total sebagian besar warga yang datang juga dalam rentang normal. Hanya sejumlah kecil warga (8 orang) yang mengalami peningkatan kadar kolesterol. Fungsi kolesterol penting untuk pembentukan serabut saraf mielin, selain itu juga berperana dalam mekanisme yang terlibat dalam respons imun adaptif. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus (8). Oleh karena itu, pengontrolan terhadap resiko peningkatan kolesterol penting dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit yang bisa muncul.

Selanjutnya warga diberikan edukasi tentang pentingnya gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Selama edukasi, warga mengikuti dengan seksama dan aktif bertanya kepada tim. Poin-poin edukasi meliputi pengertian, ruang lingkup, tujuan, pelaksana, dan bentuk-bentuk kegiatan yang termasuk dalam gerakan masyarakat hidup sehat. Selain itu, edukasi juga meliputi tentang penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh warga dusun Simo II. Edukasi penyakit tersebut, antara hipertensi, diabetes mellitus, asam urat dan kolesterol.

Adapun hasil pre-test dan post-test edukasi pada warga dusun Simo II digambarkan dalam tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Pres-Test dan Post-Test Edukasi pada Warga Dusun Simo II (n=60)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	31	51,7	45	75
2	Cukup	15	25	9	15
3	Kurang	14	23,3	6	10
	Total	60	100	60	100

Hasil di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi pada warga. Edukasi merupakan tindakan yang sangat penting untuk merubah perilaku seseorang, karena dengan peningkatan pengetahuan maka salah satunya perilaku untuk menjaga kesehatan juga lebih optimal (11). Optimalisasi gerakan masyarakat hidup sehat akan lebih mudah diwujudkan dengan penguatan-penguatan edukasi kepada masyarakat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi ini maka diharapkan warga dusun Simo II memiliki informasi yang cukup untuk semakin aktif dalam melakukan gerakan masyarakat hidup sehat, salah satunya dengan melakukan tindakan pencegahan penyakit maupun komplikasi yang bisa muncul.



Gambar 3  
Pelaksanaan Edukasi



Setelah dilakukan edukasi, warga kemudian diajak untuk melakukan senam lansia karena sebagian besar warga yang datang adalah kategori lansia. Selama melakukan gerakan senam, warga tampak sangat antusias dalam menirukan gerak dari instruktur. Setelah senam selesai, tim selanjutnya membagikan doorprize untuk memberikan semangat kepada warga. Senam terbukti efektif dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh, terutama untuk lansia. Adanya berbagai penurunan fungsi organ tubuh menyebabkan lansia mengalami penurunan daya tahan tubuh. Khususnya senam pada lansia cocok dilakukan dengan intensitas yang dapat dilaksanakan selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit (12). Namun demikian, aktifitas fisik ini tentunya harus didukung dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tepat serta penerapan pola hidup yang sehat untuk mengoptimalkan kualitas hidup lansia.



Gambar 4  
Pelaksanaan Senam

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) merupakan upaya yang mengedepankan tindakan promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif rehabilitatif yang melibatkan semua unsur dalam masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat dalam mewujudkan Germas ini dapat disimpulkan telah berjalan dengan baik, adapun kegiatan dilakukan melalui tindakan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya deteksi dini penyakit, edukasi dan senam. Pada pemeriksaan kesehatan sebagian warga mengalami peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Pada pemberian edukasi terjadi peningkatan pengetahuan pada warga yang hadir. Adapun kegiatan senam yang dilakukana dalam senam lansia karena sebagian besar warga yang datang adalah kategori lansia.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat semakin meningkatkan penerapan pola hidup sehat sebagai upaya dalam

mengoptimalkan kualitas hidup mereka. Penguatan gerakan masyarakat hidup sehat dapat dilakukan dengan optimal dengan dukungan dari berbagai pihak seperti pemerintah desa dan pusat pelayanan kesehatan setempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suryani D, Nurdjanah EP, Yogatama, Jumadil M. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ( GERMAS ) Di Dusun Mendang III , Jambu Dan Jrakah Kecamatan , Program Infrastruktur Berbasis Masyarakat ( IBM ) Kementerian Pekerjaan Umum dan. J Pemberdaya Publ Has Pengabd Kpd Masy. 2018;2(1):65–74.
- [2] WHO. World Health Organization. 2019.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018.
- [4] Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/ Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 Tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Salinan Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/ Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 Tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [Internet]. 2017. Available from: [http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian\\_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.ph](http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.ph)
- [5] Hamria, Mien, Saranani M. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. J Keperawatan [Internet]. 2020;4(1):17–21. Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- [6] Sulistini R, Mulyadi M, Pebriani M. Kualitas Hidup Pasien Dengan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang). 2022;17(1):44–8.
- [7] Jang I. Pre-hypertension and its determinants in healthy young adults: Analysis of data from the korean national health and nutrition examination survey vii. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(17).
- [8] Husen F, Ratnaningtyas NI, Hidayah Khasanah NA, Yuniati NI. Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2022;11:351–9.
- [9] Perhimpunan Reumatologi Indonesia. Rekomendasi Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout. 2018. 1–33 p.
- [10] Putri MK, Fajri MA, Tetuko A. Deteksi Dini Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dan Kadar Asam Urat Di Masyarakat Maguwo, Banguntapan, Bantul. J Pengabd Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus.

2023;6(4):279–88.

- [11] Pertiwi D, Sampurna S, Nisa' M. Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *J ABDIMAS-KU J Pengabdian Masy Kedokt.* 2023;2(2):43.
- [12] Karunianingtya AY, Kumaat NA. Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *J Kesehat Olahraga.* 2021;9(3):131–40.