

## Pentingnya Penyuluhan Pemeriksaan Kesehatan Rutin pada Lansia dalam Upaya Peningkatan GERMAS di Desa Tapak

Avicena Sakufa Marsanti, \*Bunga Harum Astuti, Anggit Lukyta Rahmaanjali, Dhinda Ibram Putri Andini, Ilham Ibnu Utomo, Laisa Maharani, Novelia Eka Pri Wardani, Rizqi Isna Febrianti, Sonia Fitriani  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

### ABSTRAK

GERMAS (*Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pemeriksaan kesehatan rutin merupakan salah satu indikator dalam GERMAS. Berdasarkan hasil survei dan hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dengan metode USG yaitu metode penentuan prioritas masalah berdasar pada Urgency (urgensi), Seriousness (keseriusan) dan Growth (perkembangan) dari suatu masalah, permasalahan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi prioritas utama yang harus diselesaikan karena kesadaran masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatan masih rendah. Pemecahan masalah yang dapat dilakukan adalah melakukan penyuluhan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dengan sasaran lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma 1 dan Wijayakusuma 2. Kegiatan ini dirasa tepat karena penyuluhan dapat menjadi ajang bersosialisasi pada lansia. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan memenuhi target capaian berupa tingkat kehadiran di posyandu mengalami kenaikan jumlah partisipan melebihi 60% sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil. Upaya Indonesia dalam mengatasi permasalahan keluarga sehat masih menjadi fokus yang diselesaikan saat ini terutama permasalahan kesadaran masyarakat tentang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia di Desa Tapak. Upaya pendukung dari pihak puskesmas setempat harus lebih sering dan gencar melakukan penyuluhan terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin kepada masyarakat.

**Kata Kunci:** GERMAS, Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan, Rutin.

### The Importance of Regular Health Counselling in Order to Increase GERMAS Program in Tapak Village

### ABSTRACT

GERMAS is a systematic and planned action carried out jointly by all components of the nation with awareness, willingness, and ability to behave healthily to improve the quality of life of the community. Routine health checks are one of the indicators of GERMAS. Based on the results of the survey and the results of the Village Community Consultation using the USG method, the problem of routine health checks is a top priority that must be resolved. The solution to the problem can be done is to conduct counseling on the importance of regular health checks targeting the elderly at the Wijayakusuma 1 and Wijayakusuma 2. The counseling activities are running smoothly and meeting the achievement targets in the form of attendance at the Posyandu experiencing an increase in the number of participants exceeding 60%. So it can be said that the counseling was successful and the participants were able to understand well the material presented. Indonesia's efforts to overcome the problem of healthy families are still the focus being resolved at this time, especially the problem of public awareness about conducting routine health checks for the elderly in Tapak Village. Supporting efforts from the local health care must be more frequent and intensive in conducting counseling related to the importance of routine health checks to the community.

**Keyword:** GERMAS, Counseling, Health Checks, Routine.

### \* Corresponding Author:

Email : [bungaharum120@gmail.com](mailto:bungaharum120@gmail.com)  
Alamat : Jalan Raya Mangga Besar 137-139, Kota Jakarta  
10730, Indonesia

This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0



Hal: 57-63

## **PENDAHULUAN**

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hisup Sehat) 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. Adanya germas diharapkan agar masyarakat dapat berperilaku sehat sehingga berdampak pada kesehatan terjaga, produktif, lingkungan bersih, dan biaya untuk berobat berkurang. Indikator germas meliputi, Melakukan aktivitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban (Kemenkes RI, 2016). Pemeriksaan Kesehatan Rutin merupakan prioritas masalah yang ada di Desa Tapak. Berdasarkan Survei Mawas Diri yang kami lakukan. Berdasarkan profil desa didapatkan bahwa usia 40-65 tahun keatas berjumlah 1.413. Masalah kesehatan lansia menjadi hal yang sangat diperhatikan oleh masyarakat desa Tapak, kurangnya kesadaran dan pengetahuan lansia terkait pentingnya kesehatan dapat membuat enggan memeriksakan kesehatan secara rutin di layanan kesehatan yang berdampak tingginya potensi untuk terjangkit suatu penyakit. Selain itu, minimnya informasi tentang pentingnya kesehatan yang berimplikasi pada tidak tercapainya 2 tujuan dari kesehatan masyarakat dan pemberdayaan lansia di suatu daerah (Yamaguchi et al., 2018).

Deteksi dini penyakit merupakan salah satu wujud kegiatan Germas yang harus disosialisasikan sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yang merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan berkala dan tingginya kasus PTM di berbagai 3 wilayah di Indonesia membuat penulis ingin melakukan edukasi perihal pemeriksaan kesehatan berkala pada masyarakat khususnya masyarakat Desa Tapak Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan (Ratnaningrum & Rahma Prihandani, 2020). Dalam penelitian ini mengidentifikasi pentingnya penyuluhan pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia dalam upaya peningkatan GERMAS di desa Tapak, kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat dalam rangka mensukseskan upaya dalam peningkatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan ini didahului survey untuk mengetahui prioritas masalah dalam perwujudan kegiatan GERMAS. Survey dan pelaksanaan intervensi dilakukan di Desa Tapak, Kecamatan Panekan. Sampel survey adalah keluarga 286 KK yang terdiri dari sampel masing-masing dusun, yaitu Dusun Gunting 117 KK, Dusun Sekarung 89 KK, Dusun Banteran 80 KK dengan teknik random sampling menggunakan rumus slovin. Data survey diperoleh dari data primer berupa wawancara kuesioner. Survey ini dilakukan setelah mendapat persetujuan Kepala Desa, Ketua RT/RW.

Penentuan prioritas intervensi Gernas dilakukan dengan tahap 1). Identifikasi masalah berdasarkan hasil kuesioner, 2). Penentuan prioritas masalah menggunakan metode *Urgency, Seriousness, Growth (USG)*, dan 3). Analisis masalah menggunakan Teori Lawrence Green. Dari hasil analisis masalah di dapatkan prioritas masalah dengan alternatif pemecahan masalah berupa program penyuluhan kepada lansia tentang pemeriksaan kesehatan rutin di Desa Tapak yang dilaksanakan di Posyandu Wijaya Kusuma 1 dan Posyandu Wijaya Kusuma 2. Hal ini melihat dari hasil survei menunjukkan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin terutama pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai hasil analisis tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penentuan Prioritas Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Dari jumlah Kepala Keluarga (KK) Desa Tapak sebanyak 994 KK atau sebanyak 2.937 penduduk Desa Tapak diperoleh sampel survei sebanyak 286 KK, yang meliputi 117 KK pada Dusun Gunting, 89 KK pada Dusun Sekarung dan 80 KK pada Dusun Banteran.

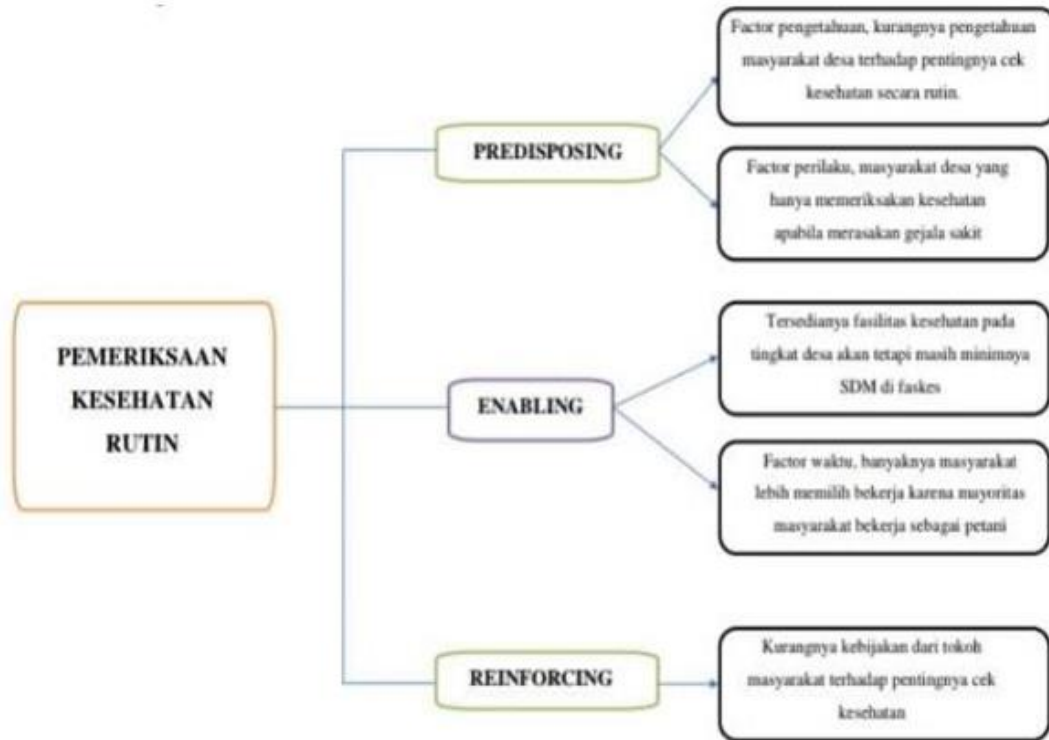
Dari hasil survei yang didapat ditentukan identifikasi masalah dan penentuan skala prioritas menggunakan metode USG dengan hasil pada prioritas masalah tertinggi ditempati oleh pemeriksaan kesehatan rutin. USG adalah salah satu metode untuk menyusun urutan prioritas issue yang harus diselesaikan. Caranya dengan menentukan tingkat urgensi, keseriusan, dan perkembangan issue dengan menentukan skor dari angka 1-5.

Setelah sumber masalah ditentukan melalui analisis penyebab masalah, ditemukan pemecahan masalah dengan melaksanakan program penyuluhan bahwa penyuluhan dirasa tepat karena kegiatan tersebut dapat dijadikan sebagai ajang bersosialisasi lansia dan juga pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan sasaran lansia.

**Tabel 1**  
**Analisis Prioritas Masalah dengan USG**

No	Masalah	Nilai kriteria			$\Sigma$	Ranking
		U	S	G		
1.	Pemeriksaan kesehatan rutin	5	5	5	15	1
2.	Merokok	1	3	1	5	3
3.	Aktivitas Fisik	3	2	1	6	2

Sumber: Data Diolah



**Gambar 1**  
**Analisis Penyebab Masalah Pemeriksaan Kesehatan Rutin**

### **Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pentingnya penyuluhan pemeriksaan Kesehatan rutin pada lansia dalam upaya peningkatan GERMAS Di Desa Tapak. Kegiatan ini dilaksanakan di dua tempat yang ada di Desa Tapak, yang pertama dilaksanakan di Posyandu Wijaya Kusuma 1 Dusun Gunting RT 01 RW 01 dengan jumlah responden sebanyak 32 orang kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2022, dan di Posyandu Wijaya Kusuma 2 dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2022 di Dusun Banteran dengan jumlah responden sebanyak 64 orang. Dalam pelaksanaan kegiatan diperlukan waktu sebanyak 3 jam dalam setiap posnya. Jenis dan kegiatan yang akan dilakukan adalah Penyuluhan kesehatan terhadap lansia. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan kesehatan lansia, pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik di usia senja (kisaran 60 tahun keatas).

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa poster dan hasil print out materi tentang pemeriksaan kesehatan rutin. Materi meliputi macam-macam cek kesehatan yang seharusnya rutin dilakukan yaitu 1) Berat badan dan tinggi badan berguna untuk mendapatkan nilai IMT yang nantinya akan digunakan dalam menentukan apakah berat badan sudah ideal atau beresiko terkena penyakit tidak menular. 2) Cek Tekanan darah untuk deteksi dini resiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. 3) Cek Lingkar perut untuk mengetahui ada tidaknya obesitas yang sangat berpengaruh terhadap kejadian

penyakit kardiovaskuler dan diabetes melitus. 4) Cek Kadar gula darah untuk deteksi masalah diabetes. Selain itu juga diberikan penyuluhan mengenai berbagai contoh latihan peregangan bagi lansia dan tips dalam meningkatkan kesehatan lansia.

Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaboratif antara mahasiswa dan kader-kader Desa Tapak. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan oleh Ibu Avin selaku Bidan Desa Tapak. Bentuk pelayanan kesehatan di posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional yang dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS). Untuk mekanisme pelayanan di posyandu menggunakan sistem pelayanan 3 meja. Pada Meja I meliputi kegiatan pendaftaran lansia, pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Kemudian di-meja II meliputi kegiatan pencatatan berat badan, tinggi badan. Terakhir di Meja III meliputi kegiatan pelayanan pengobatan sederhana dan konseling. Di sesi terakhir yaitu penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin kepada lansia. Sebelum pemaparan materi responden diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Pertanyaan akan dibacakan oleh penanggung jawab kegiatan secara lisan lalu responden menjawab dengan mengangkat tangan bila setuju dan tidak mengangkat tangan apabila tidak setuju dengan pernyataan yang dibacakan. Tolak ukur indikator keberhasilan penyuluhan adalah pada capaian tingkat kehadiran di posyandu dimana mengalami kenaikan jumlah partisipan melebihi 60%. Sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil.



**Gambar 2**  
**Edukasi/Penyuluhan Materi Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan**  
**secara Rutin bagi Lansia**



**Gambar 3**  
**Foto Bersama**

### **SIMPULAN**

Upaya Indonesia dalam mengatasi permasalahan keluarga sehat masih menjadi fokus yang diselesaikan saat ini. Terutamanya di Desa Tapak permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat setempat yaitu adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang melakukan cek kesehatan rutin bagi lansia. Permasalahan tersebut diidentifikasi melalui data primer yang diperoleh dari survei mawas diri di desa melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Dengan munculnya permasalahan tersebut maka kami melakukan intervensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa pentingnya melakukan cek kesehatan rutin sebulan sekali. Intervensi yang kami lakukan yaitu adalah dengan penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di dua tempat posyandu yang ada di Desa Tapak kepada lansia mengenai pentingnya melakukannya cek kesehatan secara rutin karena guna mengetahui dan mendeteksi dini penyakit yang terdapat pada tubuh seseorang. Banyak dari masyarakat yang hanya melakukan cek kesehatan jika mereka sudah terpapar sakit, maka dengan penyuluhan tersebut diharapkan juga bahwa masyarakat melakukan cek kesehatan ketika hanya sakit saja melainkan juga melakukan selama sebulan sekali. Penyuluhan tersebut kita lakukan dengan pemaparan materi dan penjelasan media poster, hasil *printout* materi dan melakukan interaksi dengan masyarakat melakukan materi tanya jawab. Sehingga terlihat pada antusiasme masyarakat untuk lebih mengerti dan memahami tentunya mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Sebaiknya pihak puskesmas setempat lebih sering dan gencar melakukan penyuluhan terkait pentingnya cek kesehatan rutin kepada masyarakat, dengan membuat kelompok kecil secara merata tiap RT maupun RW yang kemudian melakukan pendekatan untuk saling mengingatkan kepada masyarakat untuk melakukan cek kesehatan rutin. Selain itu, juga dapat dilakukan oleh para kader desa setempat dengan melakukan sosialisasi pendekatan di saat kegiatan desa

seperti arisan, perkumpulan RT, maupun saat waktu berkumpul bersama untuk menggerakkan masyarakat secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Dengan demikian, kader desa akan lebih mengenal dan memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin terutama pada lansia

#### DAFTAR PUSTAKA

- Diana, F. (2000). Pengaruh Cara Belajar pada Siswa SMP terhadap Prestasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kemendes RI. (2016). *Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional 12 November 2016*. 1–36.
- Miarso, Y. (2004). *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Prenada Media.
- Norton, P., and Apargue, D. (2001). *Technology for Teaching*. Allyn and Bacon.
- Punaji, S. (2008). *Pengertian, Fungsi, dan pemanfaatan Media Pembelajaran*. Makalah Lokakarya Penyusunan GBIM, Peta Kompetensi, Peta Konsep, Jabaran Materi, di Hotel Kusuma Madya Bandungan Semarang. BPM Semarang.
- Ratnaningrum, K., & Rahma Prihandani, O. (2020). Edukasi Pemeriksaan Kesehatan Berkala sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit dalam Mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 518–525.
- Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 Tentang Aparatur Sipil Negara. [https://www.setneg.go.id/index.php?option=com\\_perundangan&id=404080&task=detail&catid=1&Itemid=42&tahun=2014](https://www.setneg.go.id/index.php?option=com_perundangan&id=404080&task=detail&catid=1&Itemid=42&tahun=2014) (Diunduh tanggal 1 November 2015).
- Sukra, I. N. dan Handay, L. N. C. (2015). Pengaruh Penggunaan Buku Ajar (Modul) Terhadap Hasil Belajar Bahasa Inggris Untuk Akuntansi. *Jurnal Teknodik*, 18 (3), 96-103.
- Yamaguchi, M., Yoshida, T., Yamada, Y., Watanabe, Y., Nanri, H., Yokoyama, K., Date, H., Miyake, M., Itoi, A., Yamagata, E., Masumoto, T., Okayama, Y., Yoshinaka, Y., & Kimura, M. (2018). Sociodemographic and Physical Predictors of Non-participation in Community Based Physical Checkup Among Older Neighbors: A Case-control Study from the Kyoto-Kameoka Longitudinal Study, Japan. *BMC Public Health*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5426-5>.