

BAB V. KEGIATAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1 Tahap Perencanaan

Germas yang baru dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Germas pada dasarnya adalah upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut mencakup melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat. Masyarakat sasaran kegiatan adalah ibu-ibu sebuah dasawisma di RW 06 Kelurahan Pandanwangi Kecamatan Blimbing, wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. Dasawisma ini baru terbentuk, belum memiliki nama dan belum memiliki program kerja. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh tim pengabdian untuk dapat membina dan memfasilitasi kegiatan dasawisma.

Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi petugas Puskesmas Pandanwangi yang memiliki wilayah kerja di daerah RW 06 Kelurahan Pandanwangi dan menghubungi Ketua RT untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian. Ketua RT kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa ibu-ibu dasawisma akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Kelompok dasawisma sasaran terdiri dari 10 orang anggota. Pertemuan pertama tim pengabdian, ibu-ibu dasawisma, dan petugas Puskesmas Pandanwangi berlangsung lancar di rumah ketua RT dan dihadiri oleh seluruh anggota dasawisma. Pada pertemuan pertama ini, ketua tim pengabdian menjelaskan apa yang dimaksud dengan Germas secara umum. Ketua tim pengabdian juga menjelaskan maksud kegiatan yang akan dilakukan, bahwa kegiatan pengabdian bermaksud memperkenalkan cara hidup sehat kepada masyarakat dengan tujuan akhirnya adalah perubahan perilaku hidup sehat oleh ibu-ibu dasawisma yang kemudian harus dapat ditularkan kepada masyarakat di sekitarnya.

Perubahan perilaku yang menjadi fokus Germas adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Ibu RT beserta mantan RT

mengajukan diri untuk menggerakkan masyarakat dalam program pengabdian ini secara mandiri karena berada di lingkungan masyarakatnya secara langsung dan berjarak cukup dekat sehingga memudahkan dalam mengkoordinasikan masyarakat, apalagi jarak rumah yang cukup berdempetan dan bergerombol satu sama lain memudahkan untuk proses koordinasi. Keputusan ini dibuat sendiri oleh anggota dasawisma melalui musyawarah yang difasilitasi oleh tim pengabdian.

Program peningkatan konsumsi buah dan sayur direncanakan dengan cara menggalakkan penanaman sayur dan buah sendiri dipekarangan rumah dengan biji yang diusahakan secara swadaya oleh pihak masyarakat dengan pemanfaatan biji buah yang dibeli, sisa sayur yang dibeli yang kemudian dikembangkan menjadi bibit tanaman, serta dengan saling barter atau memberi bibit tanaman antar tetangga.

Untuk pemeriksaan kesehatan secara rutin, hal ini membutuhkan dukungan sarana prasarana berupa alat kesehatan karena pihak tim pengabdian masyarakat berencana memberikan alat kesehatan dasawisma atau RT tidak memiliki satupun alat kesehatan, berdasarkan permasalahan itu maka tim pengabdian masyarakat memberikan bantuan alat kesehatan berupa mesin glucotest 3 in 1 yang dapat digunakan untuk mengukur kadar gula darah, kadar kolesterol darah, dan kadar asam urat darah. Alat kesehatan lainnya berupa tensimeter digital dengan cuff diletakkan di brachialis atau lengan. Hal ini memberi kemudahan bagi orang awam untuk menggunakan alat kesehatan jenis ini, dan hasilnya dapat diketahui secara cepat dan jelas, serta lebih praktis karena tidak perlu keahlian khusus dalam menentukan letak pemasangan atau cara pemeriksaannya.

5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada minggu kedua, melaporkan bahwa kegiatan germas yang sudah diadakan adalah sebagai berikut:

1. Dari peningkatan aktivitas fisik diperoleh hasil bahwa setiap pagi sebelum pergi belanja atau melakukan aktivitas harian, ibu-ibu saling memanggil tetangganya untuk bersama-sama meluangkan beberapa menit melakukan gerakan senam dalam peregangan otot saja, namun tidak dikoordinasikan atau dilaksanakan secara tepat dengan bimbingan atau arahan instruktur senam, hal ini dikarenakan berbagai macam alasan diantaranya, kegiatan sehari-hari juga menguras tenaga yang cukup tinggi dengan menyapu rumah dan halaman, mencuci pakaian secara manual, serta harus direpotkan dengan mempersiapkan keperluan memasak dan persiapan anak ke sekolah serta suami yang

bekerja. Tim peneliti mengagendakan senam rutin di hari minggu namun dari pihak masyarakat beralasan bahwa di hari minggu mereka memanfaatkan moment untuk berjualan di pengajian rutin pondok yang berada di Jl. Tluk Grajakan, dimana proses acaranya dari jam 5.30-08.00 namun bagi penjual beroperasi sampai jam 9.00. Kegiatan senam ini memperlihatkan bahwa kegiatan senam belum dapat diterima oleh masyarakat setempat.

2. Untuk fokus kedua Germas, yaitu meningkatkan kebiasaan makan buah dan sayur. Hasil pelaksanaannya yaitu dengan menggalakkan penanaman sayur dan buah sendiri dipekarangan rumah dengan biji yang diusahakan secara swadaya oleh pihak masyarakat dengan pemanfaatan biji buah yang dibeli, sisa sayur yang dibeli yang kemudian dikembangkan menjadi bibit tanaman, serta dengan saling barter atau memberi bibit tanaman antar tetangga. Jenis tanamannya diantaranya, cabe, kangkung, bayam, selada air, sawi, bawang merah, daun bawang, jeruk purut, jeruk nipis, ketela pohon, ketela rambat, pepaya, mangga, strawberry dan beberapa tanaman lainnya. Untuk konsumsi sayur penerimaan ibu-ibu cukup baik dibuktikan dengan antusiasme dalam menanam buah dan sayur dengan berbagai media, diantaranya media tanah langsung bagi yang punya halaman cukup, media polibag bagi yang tidak punya lahan tanam, serta adapula yang digantung. Penerimaan positif dari warga tentang fokus kedua dari germas ini dibuktikan dengan alasan yang disampaikan warga bahwa dengan memanfaatkan lahan yang ada untuk menanam buah dan sayur memberikan dampak positif yaitu lebih ekonomis karena tidak perlu membeli dengan demikian akan menghemat uang belanja apalagi dengan berbagai keluhan kenaikan beberapa barang di pasar. Selain itu lebih bebas pestisida sehingga lebih aman dikonsumsi, dan tidak kalah pentingnya menanggapi dari program Germas ini yang dicanangkan oleh pemerintah dalam menjaga kesehatan masyarakat. Tim pengabdian kemudian menyampaikan bahwa tujuan dari pembagian bibit buah ini agar keluarga memiliki tanaman buah yang nantinya dapat dikonsumsi oleh anggota keluarga. Selain itu, tim pengabdian menyampaikan bahwa makan buah merupakan tindakan pencegahan yang tidak memerlukan biaya besar dan ibu-ibu harus dapat menjamin bahwa setiap anggota keluarga memakan buah-buahan paling kurang tiga porsi sehari. Ibu-ibu anggota dasawisma dapat memahami pentingnya mengonsumsi buah. Selain topik mengenai konsumsi buah-buahan, tim pengabdian juga menstimulus ibu-ibu anggota dasawisma untuk dapat mengidentifikasi kebutuhan mereka akan sumber sayuran dan protein keluarga.

3. Fokus Germas yang ketiga dalam pemeriksaan kesehatan secara rutin, diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari masyarakat setempat sadar untuk menggunakan BPJS di Puskesmas dalam memperoleh pengobatan yang rata-rata menderita hipertensi dan diabetes mellitus. Sebelum diberikan wawasan sekilas kegunaan BPJS dan kemanfaatannya masyarakat mengeluh untuk bentuk pelayananan di Puskesmas dirasa membingungkan untuk ke beberapa loket dan harus mengantri dalam waktu lama. Namun saat ini, masyarakat sadar untuk memeriksakan diri terkait kesehatannya. Selain itu dengan dukungan alat kesehatan yang diberikan tim akan sangat membantu dalam pengecekan kesehatan dasar seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol darah, maupun kadar asam urat dalam darah. Pemberian alat kesehatan ini sangat memberikan banyak manfaat karena meskipun jarak yang dekat dengan apotek yang menyediakan pemeriksaan tekanan darah dan gluco check namun masih memerlukan biaya. Dengan alat kesehatan yang diberikan mungkin perlu diadakan kas untuk menunjang pembelian strip, alkohol swab, dan lancet (jarum penusuk).

5.3 Tahap Evaluasi

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator. Dalam proses ini tindak lanjut yang perlu dilakukan yaitu penetapan rencana kerja dasawisma dalam program kesehatan termasuk program Germas yang sudah disosialisasikan oleh tim pengabdian masyarakat. Rencana program meliputi penjadwalan aktif untuk dibentuk posyandu lansia dengan bekerjasama bersama Puskesmas setempat, dimana kegiatannya bisa meliputi senam bersama, kerja bakti penanaman buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan, dan kegiatan lainnya yang sudah menjadi program puskesmas.