

**Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**

Vol. 3, No. 1, April 2019, Hal. 61-72

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.642>

## **Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul**

Iis Wahyuningsih, Winda Wahyuningtyas, Defita Sari, Oci Widyastuti

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Supomo, Janturan, Yogyakarta, DIY  
Iis.wahyuningsih@pharm.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Masyarakat di padukuhan Kauman, Bajang, dan Ngeblak mayoritas pekerjaannya adalah sebagai petani dan buruh. Aktifitas mereka yang padat membuat sebagian besar masyarakat kurang memperhatikan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Dukuh Kauman, Bajang, dan Ngeblak merupakan pelaksanaan upaya *promotif* yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan dan praktek langsung. Pelaksanaan kegiatan dibantu mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan bersama masyarakat. Kegiatan dilaksanakan dalam jangka 1 bulan, mulai dari tanggal 21 Januari – 20 Februari 2019. Telah dilakukan berbagai kegiatan dalam pendampingan GERMAS di masyarakat padukuhan Kauman, Bajang, dan Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul yang melibatkan mahasiswa, pembimbing dan masyarakat. Kegiatan meliputi : penyuluhan dan praktik cuci tangan, potong kuku, penyuluhan gosok gigi, rumah sehat, leptospirosis, praktik jumantik, pendampingan posyandu bagi balita dan lansia, penyuluhan kesehatan untuk lansia, pendampingan senam rutin dan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan sangat tinggi sehingga dampak berupa peningkatan pengetahuan masyarakat akan kesehatan dapat tercapai.

**Kata kunci :** Germas, Bajang, Ngeblak, Kauman, Wijirejo, Pandak, Bantul

### **ABSTRACT**

*The people in Kauman, Bajang, and Ngeblak are mostly working as farmers and laborers. Their busy activities make most people pay less attention to both physical and spiritual health. The mentoring of the healthy living community movement (GERMAS) in Dukuh Kauman, Bajang, and Ngeblak is an implementation of promotive efforts that aim to foster public awareness and change behavior that includes aspects of knowledge, attitudes, and actions so that the right behavior changes in life. The method used in this activity is direct counseling and practice. The activity was carried out by Ahmad Dahlan University students with the community. Activities are carried out within a period of 1 month, starting from 21 January - 20 February 2019. Various activities have been carried out in GERMAS assistance in the communities of Kauman, Bajang, and Ngeblak, Wijirejo Village, Pandak, Bantul involving students, mentors and the community. Activities include: counseling and practice of washing hands, cutting nails, counseling brushing, healthy homes, leptospirosis, jumantik practices, posyandu assistance for toddlers and the elderly, health counseling for the elderly, routine gymnastics assistance and a Clean and Healthy Lifestyle. Community participation in activities is very high so that the impact of increasing community knowledge of health can be achieved.*

**Keyword :** Germas, Bajang, Ngeblak, Kauman, Wijirejo, Pandak, Bantul.

## PENDAHULUAN

Masyarakat di Dukuh Kauman, Bajang, dan Ngeblak mayoritas pekerjaannya adalah sebagai petani dan buruh. Aktifitas mereka yang padat membuat sebagian masyarakat kurang memperhatikan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Dari hasil survei sebagian besar masyarakat memelihara hewan ternak dan membuat kandang yang dekat dengan rumah, bahkan masih ada yang menjadi satu dengan rumahnya. Selain itu jarak *septic tank* dengan sumber air juga cukup dekat, padahal Standar Nasional Indonesia (SNI) 03-2916-1992 tentang spesifikasi sumur gali untuk sumber air bersih, bahwa jarak horizontal sumur ke arah hulu dari aliran air tanah atau sumber pengotoran (bidang resapan/tangki septic tank) lebih dari 11 meter, sedangkan jarak sumur untuk komunal terhadap perumahan menurut SNI adalah lebih dari 50 meter (Mubarak dan Wahit Iqbal, 2012). Masyarakat juga banyak yang seharian beraktifitas di ladang, sehingga sering bersentuhan dengan kuman penyebab penyakit.

Permasalahan kesehatan yang lainnya adalah tentang mencuci tangan dan memotong kuku. Dari beberapa anak yang ditemui, sebagian dari mereka masih memelihara kuku panjang dan kotor. Mereka juga belum memahami bagaimana cara mencuci tangan dengan benar. Permasalahan yang lain adalah kesehatan lansia. Kesehatan lansia juga perlu diperhatikan, apalagi usia lansia adalah masa yang rentan terhadap penyakit oleh karena itu program yang dijalankan diharapkan memberikan peningkatan kesehatan bagi usia lanjut. Dan yang tidak kalah penting adalah tentang pencegahan penyakit menular melalui gerakan jumantik dan mendorong masyarakat melakukan gerakan fisik seperti olah raga.

Dari latar belakang di atas maka program pengabdian masyarakat di pedukuhan Kauman, Bajang dan Ngeblak difokuskan untuk menyelenggarakan pendampingan gerakan masyarakat sehat (GERMAS) yang telah dicanangkan masyarakat. Program tersebut dijalankan agar masyarakat sadar lingkungan, menjaga kesehatan dan kebersihan diri dan orang lain. Gerakan ini perlu untuk dikembangkan dan dilaksanakan di tiga pedukuhan tersebut karena kemungkinan masyarakat belum memahami atau kurang terpapar sosialisasi dari pemerintah atau petugas puskesmas mengenai gerakan hidup sehat. Menjaga kesehatan perlu dimulai dari diri sendiri, kemudian diterapkan secara langsung.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan dan praktek langsung. Metode penyuluhan digunakan dalam program rumah sehat, gosok gigi, leptospirosis, pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak, penyuluhan tentang jumantik dan penyuluhan bank sampah. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan mental pada lansia yaitu dengan diskusi dan bertukar cerita antar sesama lansia pada waktu posyandu lansia dan pengalaman yang mereka pernah alami atau mereka temui di masyarakat. Metode praktek dilakukan dalam program mencuci tangan, pengukuran antropometri, pelaksanaan jumantik, pembuatan bank sampah dari bahan bekas.

Alat-alat yang digunakan selama penyuluhan yaitu proyektor, sedangkan dalam praktek alat alat yang digunakan meliputi timbangan badan, *microtoice*, alat ukur lingkaran kepala, timbangan dacin, buku KMS, imunisasi, ember bekas, cat, kuas, sabun cuci tangan, senter. Pelaksanaan kegiatan dibantu oleh 27 mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan bersama masyarakat. Gambaran kegiatan dan tanggal pelaksanaan tersaji pada Table 1.

**Tabel 1.** Kegiatan, tanggal pelaksanaan program pendampingan GERMAS di padukuhan Kauman, Ngeblak dan Bajang.

No	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	Penyuluhan dan Praktik Cuci Tangan	24/01/2019
2.	Penyuluhan Potong Kuku	07/02/2019
3.	Penyuluhan Gosok Gigi	24/01/2019
3.	Penyuluhan Rumah Sehat	05/02/2019
4.	Penyuluhan Leptospirosis	30, 31/02/2019
5.	Penyuluhan dan Praktik Jumantik	02, 03/02/2019
6.	Penyuluhan tentang Germas	09/02/2019
7.	Penyuluhan dan Praktik Jumantik	31/01/2019 12/02/2019
8.	Pendampingan Posyandu bagi Balita dan Lansia	12/02/2019
9.	Penyuluhan Kesehatan untuk Lansia	08/02/2019
10.	Olah Raga rutin	17/02/2019
11.	Penyuluhan PHBS	10/02/2019

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. Gambaran program pendampingan Germas di padukuhan Kauman, Ngeblak dan Bajang diuraikan sebagai berikut

1. Penyuluhan dan praktek cara mencuci tangan yang benar  
Salah satu unsur Germas adalah peningkatan edukasi hidup sehat, unsur tersebut dalam program ini dilakukan berupa penyuluhan cara mencuci tangan yang benar. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyuluhan dan praktek mencuci tangan yang benar melalui program KKN

Sebagian besar masyarakat terutama anak-anak sering melupakan bagaimana dan kapan mencuci tangan. Selain itu cara yang dilakukan kebanyakan masih salah. Cara mencuci tangan yang benar menurut WHO, adalah : 1) Membasahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun, 2) mengusap dan menggosok kedua telapak tangan secara lembut, 3) mengusap dan menggosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, 4) jari-jari tangan dan sela-sela jari digosok hingga bersih, 5) Membersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan, 6) Menggosok dan memutar kedua ibu jari secara bergantian, 7) Meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian digosok perlahan, 8) Membersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu dikeringkan memakai handuk atau tisu (Yatim, 2017).

2. Pentingnya memotong kuku pada anak  
Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Penyuluhan tentang pentingnya memotong kuku pada siswa sekolah

Potong kuku sangat penting untuk dilakukan karena bakteri dan kuman mudah masuk melalui kuku. Orang tua berperan penting dalam memperhatikan kebersihan tangan anak-anaknya. Potong kuku sebaiknya dilakukan sekali seminggu agar kuku tangan tetap pendek dan bersih. Kuku yang sehat dapat mencegah anak dari berbagai penyakit terutama penyakit cacicng.

3. Penyuluhan rumah sehat

Salah satu unsur dari Germas adalah peningkatan kualitas lingkungan, yang dapat berupa rumah yang nyaman dan sehat. Gambar pelaksanaan penyuluhan rumah sehat dapat dilihat pada Gambar 3.

Rumah sehat adalah tempat berlindung atau bernaung serta tempat untuk beristirahat sehingga menumbuhkan kehidupan yang sempurna baik fisik, rohani, maupun sosial budaya. Syarat rumah sehat antara lain : tersedia air bersih, tersedia kamar mandi dan jamban, tersedia saluran pembuangan limbah, tersedia *septic tank*, tidak padat penghuni, ventilasi dan pencahayaan yang cukup dan bangunan yang kokoh (Wicaksono, 2009).



**Gambar 3.** Penyuluhan tentang rumah sehat

4. Penyuluhan leptospirosis

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan kasus leptospirosis terbanyak di Indonesia pada tahun 2011 dan terjadi kejadian luar biasa (KLB) leptospirosis di kabupaten Bantul. Pada tahun 2014 jumlah kasus leptospirosis di kabupaten Bantul meningkat sebanyak 76 kasus (Defryana Rakebsa, dkk., 2014). Maka diperlukan paparan pengetahuan tentang leptospirosis secara terus-menerus di masyarakat. Gambar pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Penyuluhan tentang leptospirosis

Pengetahuan sangat penting peranannya dalam memberikan informasi dan memperluas wawasan seseorang. Pengetahuan merupakan faktor penting yang berpengaruh dengan kejadian leptospirosis (Pujiyanti, dkk., 2014).

5. Penyuluhan dan praktek jumantik

Penyuluhan jumantik dilakukan untuk memperkenalkan kepada anak-anak mengenai jumantik, tugas dan peran jumantik di masyarakat. Setelah itu, anak-anak membuat kelompok kemudian melakukan pengamatan di tempat-tempat penampungan air mulai dari tempat penampungan air di sekolah kemudian di rumah-rumah warga. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada gambar 5.



**Gambar 5.** Penyuluhan dan praktek jumantik oleh mahasiswa

Dengan pelaksanaan pemeriksaan jumantik berkala oleh masyarakat, diharapkan masyarakat secara mandiri mengetahui bahaya dan masyarakat dapat melakukan pemberantasan dan mencegah sarang nyamuk sendiri (Nadesul, 2007). Karena dengan adanya program pemberantasan nyamuk oleh kader dapat merubah pola pikir dan perilaku masyarakat sekitar agar lebih peduli terhadap bahaya DBD.

6. Penyuluhan dan pembuatan bank sampah

Bank sampah adalah suatu tempat/forum yang digunakan untuk mengumpulkan [sampah](#) yang sudah dipilah-pilah. Hasil dari pengumpulan sampah tersebut akan dijual ke tempat pembuatan kerajinan dari sampah atau dijual ke tempat [pengepul](#) sampah. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 6.



**Gambar 6.** Penyuluhan dan pembuatan bank sampah

Penyuluhan dan pembuatan bank sampah bertujuan untuk mengenalkan kepada anak-anak tentang sampah organik dan anorganik, kemudian mereka bias memilah kelompok sampah organik dan anorganik. Untuk wadah sampah digunakan ember bekas yang sudah tidak terpakai dihias menggunakan cat berwarna merah untuk sampah anorganik dan yang kuning untuk sampah organik.

#### 7. Pengukuran antropometri

Antropometri adalah pengukuran tubuh yang meliputi dimensi linear, serta, isi dan juga meliputi daerah ukuran, kekuatan, kecepatan dan aspek lain dari gerakan tubuh. Antropometri juga dapat dinyatakan sebagai suatu studi yang berkaitan dengan ukuran dimensi tubuh manusia meliputi daerah ukuran, kekuatan, kecepatan dan aspek lain dari gerakan tubuh manusia, Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 7.



**Gambar 7.** Program antropometri

Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui tinggi badan dan berat badan, kemudian hasil pengukuran keduanya dihitung dan dibandingkan dengan standar menurut WHO berdasarkan umur. Data tersebut dapat dipakai untuk mengetahui apakah anggota masyarakat ada yang *stunting* atau obesitas. Dari 50 anggota masyarakat yang diukur, terdapat empat responden yang mengalami obesitas dan tidak ditemukan anggota masyarakat yang *stunting*.

#### 8. Penyuluhan Cara Menggosok Gigi yang Benar

Penyuluhan ini bertujuan untuk mengajarkan anak bagaimana cara gosok gigi yang benar. Penyuluhan ini menggunakan alat penunjang berupa video animasi tentang gosok gigi. Diakhir penyuluhan anak-anak diberikan pertanyaan terkait video yang baru saja ditayangkan. Mereka yang berhasil menjawab diberikan reward. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 8.



**Gambar 8.** Melihat vidio tentang cara menggosok gigi yang benar

#### 9. Penyuluhan Kesehatan Lansia

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan angka harapan hidup tertinggi yakni 73,32 tahun dan memiliki jumlah lansia paling banyak di Indonesia. Lansia sendiri merupakan kelompok umur yang rentan akan penyakit degenerative karena fungsi organ vital seperti hati dan ginjal menurun. Hal tersebut menjadi alasan diperlukan upaya promotive kesehatan kepada kelompok tersebut. Gambaran pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 9.



**Gambar 9.** Penyuluhan tentang kesehatan pada lansia

Dalam penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan saat menjelang usia tua. Penyuluhan juga memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada saat usia tua. Dalam kegiatan ini juga disajikan bubur kacang hijau sebagai salah satu contoh makanan sehat.

#### 10. Senam Rutin

Senam rutin adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat bersama mahasiswa terutama ibu-ibu. Senam rutin ini dilaksanakan setiap hari Ahad pagi dari pukul 06.00 sampai pukul 08.00. Dalam kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dapat berolahraga walaupun hanya satu kali dalam satu minggu. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 10.



**Gambar 10.** Senam rutin bersama warga Kauman

Saat ini kondisi kesehatan masyarakat lebih didominasi dengan penyakit tidak menular (PTM). Salah satu penyebabnya adalah perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV, medsos dll). Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen GERMAS. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik dapat berhubungan dengan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat dapat ditekan. Aktivitas fisik yang teratur berpotensi meningkatkan *high density lipoprotein* (HDL) atau kolesterol baik, sekaligus mengurangi trigliserida.

#### 11. Penyuluhan PHBS di sekolah

Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) itu adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasana (*Social Support*) dan pemberdayaan

masyarakat (*Empowerment*). Dengan harapan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri dan masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 11.



**Gambar 11.** Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat

Dalam penyuluhan PHBS di sekolah ini diharapkan siswa dapat menerapkan pentingnya pola hidup bersih dan sehat di sekolah agar menunjang kesehatan serta kenyamanan di sekolah (Nugraheni, dkk., 2018). Membuang sampah pada tempatnya, cuci tangan sebelum makan dengan menggunakan sabun, serta jajan yang sehat di kantin sekolah. Dengan adanya penyuluhan PHBS ini siswa menjadi lebih kritis menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar tetap sehat jasmani dan rohani saat memasuki kegiatan belajar mengajar.

## 12. Pendampingan Posyandu

Melalui program posyandu diharapkan kondisi kesehatan semakin membaik, seperti menurunkan angka kematian bayi (AKB), angka kematian ibu (ibu hamil), melahirkan dan nifas, membudayakan NKBS, meningkatkan peran serta masyarakat untuk mengembangkan kegiatan kesehatan dan KB serta kegiatan lainnya yang menunjang untuk tercapainya masyarakat sehat sejahtera., berfungsi sebagai wahana gerakan reproduksi keluarga sejahtera, gerakan ketahanan keluarga dan gerakan ekonomi keluarga sejahtera (Nain, 2015). Gambar pelaksanaan program dapat dilihat pada Gambar 12.



**Gambar 12.** Pendampingan Posyandu Balita dan Lansia

## SIMPULAN

Pendampingan GERMAS di Dukuh Kauman, Bajang, dan Ngeblak merupakan pelaksanaan upaya *promotif* yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar. Pemberdayaan masyarakat dalam GERMAS diharapkan mempercepat kesadaran masyarakat tentang hidup sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada tokoh masyarakat dan masyarakat padukuhan Bajang, Kauman, Ngeblak, Wijirejo, Pandak, Bantul atas partisipasinya selama program KKN UAD berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Defryana Rakebsa , Citra Indriani<sup>1</sup>, Widagdo Sri Nugroho, (2014), Epidemiologi leptospirosis di Yogyakarta dan Bantul, *Berita Kedokteran Masyarakat, (BKM Journal of Community Medicine and Public Health)*, Volume 34 Nomor 4, Halaman 153-158.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2012). Ilmu Kesehatan Masyarakat: Konsep dan Aplikasi Dalam Kebidanan. Surabaya: Salemba Medika.
- Nadesul H. (2007). *Cara Mudah Mengalahkan Demam Berdarah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

- Nain, Umar. (2015). *Posyandu Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nugraheni, H., Indarjo, S., dan Suhat. (2018). *Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Deepublish Publisher: Yogyakarta.
- Pujiyanti A, Trapsilowati W, Ristiyanto R., (2014), Determinan Perilaku pada Kejadian Leptospirosis di Kabupaten Demak, Jawa Tengah Tahun 2008. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 24(3):111-6.
- Wicaksono, A.A.(2009) *Menciptakan Rumah Sehat*. Penebar Swadaya: Depok.
- Yatim, F. (2017). *Macam-Macam Penyakit Menular Dan Cara Pencegahannya*. Pustaka Obor Popular: Jakarta.