

PENINGKATAN KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI (KIE) GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA MEMBUDAYAKAN HIDUP SEHAT PADA POSYANDU ASTER 135a JEMBER

Selvia Juwita Swari^{#1}, Rossalina Adi Wijayanti^{#2}, Bety Etikasari^{*3}

*#Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember
Jln. Mastrip Kotak Pos 164 Jember*

¹selvia@polije.ac.id

²rossa@polije.ac.id

**Jurusan Teknik Informatika, Politeknik Negeri Jember
Jln. Mastrip Kotak Pos 164 Jember*

³bety.etikasari@polije.ac.id

Abstrak

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) adalah 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. Tujuan Germas adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan Germas fokus pada melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi Germas untuk membudayakan hidup sehat pada Posyandu Aster 135a Jember. Tahapan terdiri dari studi pustaka, survei lapangan, membuat media promosi, sosialisasi video promosi, sosialisasi menu makan sehat dan praktek pijat bayi. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi masyarakat tentang Germas.

Kata Kunci — Posyandu, Germas

I. PENDAHULUAN

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga merupakan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat, serta sadar akan pentingnya kesehatan. Program ini merupakan program lanjutan dari program kunjungan kegiatan keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) yang telah dilaksanakan sebelumnya. Bertepatan dengan hari kesehatan nasional ke-53 pada 12 November 2017, pemerintah juga meluncurkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) untuk dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dengan adanya kerjasama dari berbagai sektor [1].

Germas dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Germas bertujuan menurunkan beban penyakit, menghindari terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan [2].

Seluruh lapisan masyarakat diharapkan terlibat dalam Germas. Bersama-sama, baik individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Gerakan ini berfokus pada 3

kegiatan, yaitu meningkatkan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta memeriksakan kesehatan secara rutin [3].

Kementerian Kesehatan RI mengindikasikan adanya fenomena pola hidup tidak sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (36,3%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%), penduduk >10 tahun minum minuman beralkohol (4,6%) [2].

Kementerian Kesehatan RI mempunyai peran besar dalam melaksanakan kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [4]. Salah satu usaha untuk mewujudkan program tersebut adalah dengan melaksanakan kampanye di posyandu.

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Posyandu menyelenggarakan minimal 5 program prioritas, yaitu kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, perbaikan gizi, imunisasi dan penanggulangan diare. Untuk memantau perkembangannya, posyandu dikelompokkan kedalam 4 strata, yaitu Posyandu Pratama, Posyandu Madya, Posyandu Purnama dan Mandiri [5].

Posyandu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Posyandu Aster 135a termasuk wilayah kerja Puskesmas Kaliwates, sehingga dalam memberikan pelayanan di

posyandu Aster 135a dibantu oleh petugas kesehatan dari Puskesmas Kaliwates.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2019 diperoleh permasalahan dalam pelaksanaan pelayanan di posyandu aster 135, yaitu : tidak adanya media promosi untuk melakukan kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

II. TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. Tersedianya media promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
2. Terselenggaranya kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Luaran dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

1. Publikasi Prosiding pada seminar nasional Media promosi
2. Publikasi media massa
3. Video kegiatan

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat mencakup 4 tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Studi pustaka

Studi pustaka merupakan usaha yang dilakukan untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan diaplikasikan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat. Informasi tersebut diperoleh dari buku, laporan penelitian, jurnal ilmiah, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, dan sumber-sumber lain.

2. Survei lapangan

Survei lapangan merupakan suatu studi pendahuluan untuk mengumpulkan data dan informasi awal terkait dengan permasalahan yang ada di posyandu Aster 135a Jember.

3. Membuat media promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang berisi materi-materi tentang gemar aktifitas fisik, gerakan konsumsi sayur dan buah serta gemar periksa kesehatan secara rutin.

4. Menyelenggarakan kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Posyandu Aster 135a Jember.

IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Tim pelaksana pengabdian merupakan staf pengajar di Jurusan Kesehatan dan Jurusan Teknik Informatika Politeknik Negeri Jember. Baik ketua maupun anggota tim pelaksana pengabdian telah menyanggah gelar S2 dengan bidang ilmu yang linier dengan gelar kesajarannya dibidang yang serumpun yaitu Kesehatan Masyarakat/ Administrasi Kebijakan Kesehatan dan Pendidikan Teknik Informatika/ Pendidikan Kejuruan Konsentrasi

Pendidikan Teknik Informatika. Jenjang pendidikan dan kompetensi yang dimiliki tim pelaksana pengabdian merupakan modal penting untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Aster 135a Jember.

Disamping kompetensi dan jenjang pendidikan bergelar yang dimiliki oleh tim pelaksana pengabdian, tim pelaksana berpengalaman dalam kegiatan pendampingan, teknik manajemen (fungsi manajemen) dan pembuatan media promosi dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi mitra.

V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Peningkatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Gerakan Masyarakat Hidup Sehat sebagai Upaya Membudayakan Hidup Sehat pada Posyandu Aster 135a Jember” terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu :

1. Sosialisasi media promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan sosialisasi media promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2019 dengan menayangkan video berdurasi ± 2 menit.

Video promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini menyampaikan 3 materi kegiatan, yaitu materi aktifitas fisik, materi konsumsi sayur & buah, serta materi pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini diikuti oleh 40 ibu bayi dan balita yang hadir saat pelaksanaan kegiatan. Dengan adanya kegiatan promosi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat untuk membudayakan hidup sehat di lingkungan keluarganya. Penayangan video Gerakan Masyarakat Hidup Sehat sebagaimana gambar 1.



Gambar 1. Penayangan Video Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
2. Sosialisasi menu makanan sehat untuk bayi dan balita

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu kegiatan dalam program gerakan masyarakat hidup sehat. Selain menayangkan video promosi, tim

pelaksana pengabdian masyarakat juga melaksanakan kegiatan sosialisasi menu makanan sehat untuk bayi dan balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap menu sehat bagi bayi dan balita. Kegiatan sosialisasi menu bayi dan balita dengan membagikan leaflet yang terdiri atas 6 resep dalam variasi menu jus sayur dan buah, bubur halus dan tim kasar. Pada masing-masing menu menyajikan informasi terkait macam dan komposisi bahan, cara pembuatan, nilai gizi per porsi dan manfaat menu tersebut bagi kesehatan. Tim pelaksana juga membagikan puding buah kepada peserta. Leaflet menu makanan sehat untuk bayi dan balita sebagaimana gambar 2.



Gambar 2. Leaflet Menu Makanan Sehat untuk Bayi dan Balita

3. Praktek pijat bayi dan balita

Praktek pijat bayi dan balita merupakan salah satu contoh bentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat pada bayi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat pada bayi dan balita. Pijat bayi merupakan rangkaian stimulasi tumbuh kembang anak dengan layanan pijat bayi. Perkembangan bayi merupakan kemampuan yang didapatkan dari kematangan suatu sistem syaraf pusat (otak). Adanya perkembangan ini sangat berkaitan dengan semakin bertambahnya keterampilan serta kecerdasan anak. Biasanya anak yang terlihat sehat maka perkembangannya pun juga demikian. Bayi yang diberikan pijatan tentu akan berbeda tumbuh kembangnya dengan tumbuh kembang bayi yang tidak diberi pijatan. Hal ini dikarenakan rangkaian pijat bayi bertujuan merangsang saraf sensoris dan motoris bayi lebih dini dengan stimulus-stimulus tertentu sehingga bayi dapat tumbuh aktif serta lebih optimal baik secara fisik maupun mentalnya. Kegiatan pelatihan ini diawali dengan pemaparan materi tentang:

- a. Definisi pijat bayi
- b. Manfaat pijat bayi
- c. Waktu pijat bayi
- d. Persiapan sebelum pijat bayi
- e. Hal-hal yang harus dilakukan ketika pijat bayi
- f. Teknik pijat bayi



Gambar 3. Praktek Pijat Bayi

Gambar 3 menunjukkan bahwa tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan praktik memijat bayi dengan memperagakan berbagai teknik pijat bayi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta sehingga peserta dapat mengaplikasikan kegiatan memijat bayi dan balita di lingkungan keluarganya.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini telah menghasilkan media promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan telah melaksanakan sosialisasi dengan media promosi tersebut di Posyandu Aster 135a Jember, sehingga terdapat peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat pada ibu bayi dan balita

Perlunya kegiatan secara kontinyu dalam memberikan kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan kepada kader posyandu, ibu bayi dan balita, sehingga dapat meningkatkan partisipasi semua pihak warga dalam membudayakan pelaksanaan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada ketua Posyandu Aster 135a Jember yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan pengabdian terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Negeri Jember atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sampai pengabdian ini terselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Dimiyati, "Materi Penyuluhan tentang Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)," 2017.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, "Warta Kesmas," Jakarta, 2017.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, Buku panduan. Jakarta, 2017.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, "Instruksi Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017." 2017.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017," Surabaya, 2018.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, "Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2014," Jember, 2015.
- [7] Kementerian Kesehatan RI, "Ayo ke Posyandu." 2012.