

## Grebek Sehat As Efforts For Early Detection Of Diseases Not Contacting The Community Dusun Batur

### Grebek Sehat Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Masyarakat Dusun Batur

Gunarmi<sup>1\*</sup>, Sunartono<sup>2</sup>, Dana Daniati<sup>3</sup>, Karlina<sup>4</sup>, Retno Hastri<sup>5</sup>, Ihwana Musatry Dewi<sup>6</sup>, I Gusti Ayu Raras Pramininingrum<sup>7</sup>, Herlina Juniati M<sup>8</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Program Studi Kebidanan Program Magister Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>3,4,5,6,7,8</sup> Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Magister Stikes Guna Bangsa Yogyakarta,

e-mail : gunarmi01@gmail.com<sup>1\*</sup>, sunartono@gunabangsa.ac.id<sup>2</sup>, danadaniati@gmail.com<sup>3</sup>, karlinakar22@gmail.com<sup>4</sup>, retnohastri08@gmail.com<sup>5</sup>, satridin279@gmail.com<sup>6</sup>, raraspramininingrum@gmail.com<sup>7</sup>, felishia072@gmail.com<sup>8</sup>

#### Abstract

*Non-communicable disease is a health threat to all age groups in society. High mobility and activity make people not pay attention to health and do not apply germas such as doing physical activity, eating fruits and vegetables, and conducting regular health checks to detect risk factors that exist in each person. Grebek Sehat is an effort to control non-communicable diseases, can improve the knowledge and skills of officers and cadres, especially in carrying out early detection activities, monitoring and following up on risk factors for non-communicable diseases optimally so that it is hoped that it can help in reducing the rate of increase in non-communicable diseases in the community.*

**Keywords:** Non-Communicable Disease, Grebek Sehat, Detect Risk Factor

#### Abstrak

*Penyakit tidak menular merupakan salah satu ancaman kesehatan pada semua kelompok umur di masyarakat. Mobilitas dan aktifitas yang tinggi membuat masyarakat tidak memperhatikan kesehatan serta tidak menerapkan germas seperti melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Grebek sehat merupakan sebuah upaya pengendalian penyakit tidak menular, dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para petugas dan kader khususnya dalam melaksanakan kegiatan deteksi dini, pemantauan dan tindak lanjut faktor risiko penyakit tidak menular secara optimal sehingga diharapkan dapat membantu dalam menekan laju peningkatan penyakit tidak menular di masyarakat.*

**Kata kunci :** Penyakit Tidak Menular, Grebek Sehat, Deteksi Faktor Resiko

#### 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global pada tahun 2013, proporsi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 13,4% dari total populasi penduduk dunia. Pada tahun 2017, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk. Peningkatan jumlah lansia dapat membawa dampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Di sisi lain, peningkatan jumlah lansia juga dapat menimbulkan berbagai masalah yang jika tidak di tangani dengan baik akan menjadi masalah yang kompleks (Kemenkes, 2017). Secara biologis, lansia akan mengalami perubahan yang mengarah pada kemunduran kesehatan secara fisik dan psikis. Seiring bertambahnya usia para lansia juga mengalami berbagai permasalahan mulai dari kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian.

Salah satu kebijakan pemerintah Germas yang dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang 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 seluruh masyarakat Dusun Batur Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Wiayahkerja Puskesmas Cangkringan. Kelompok dalam Dusun Batur, sasaran terdiri dari 4 orang anggota masyarakat, yakni Ibu hamil, remaja, lansia dan Balita serta anak usia prasekolah. Salah satu kegiatan aktif yang diikuti oleh lansia adalah posbindu. Program Posbindu PTM merupakan istilah yang tetap digunakan oleh masyarakat batur sebagai kegiatan posyandu yang dapat berperan dalam melakukan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik (Kementerian Kesehatan RI, 2012)..

Tahapan kegiatan posbindu PTM yang mencakup lansia seharusnya menerapkan sistem lima meja dimana meja 1 : pendaftaran, pencatatan, meja 2 : tehnik wawancara terarah, meja 3 : pengukuran TB, BB, IMT, Lingkar Perut dan Analisa lemak tubuh, meja 4: pengukuran Tekanan darah Gula, Kolesterol total dan Trigliserida darah, pemeriksaan klinis payudara, Uji Fungsi paru sederhana, IVA, kadar alkohol pernafasan dan tes amfetamin urin dan meja 5: konseling, edukasi dan tindak lanjut lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Namun kegiatan tersebut kurang dari sempurna, dimana dalam pelaksanaannya masih terdapat kekurangan yang disebabkan berbagai aspek, salah satunya adalah aspek ekonomi atau anggaran sehingga dalam pelaksanaannya sebagian kegiatan meja 4 seperti pemeriksaan darah Gula, Kolesterol total dan Trigliserida darah, pemeriksaan klinis payudara, Uji Fungsi paru sederhana, IVA, kadar alkohol pernafasan dan tes amfetamin urin tidak dilakukan. Oleh karena itu kami merencanakan pemeriksaan lansia pada masyarakat khususnya lansia dengan tema acara “Grebek Sehat Dusun”Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman DIY.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan *focus group discussion* dengan pihak Puskesmas membangun kesepakatan dengan kepala desa beserta perangkat desa, ketua dusun dan kader kesehatan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat. Masyarakat sasaran kegiatan adalah seluruh masyarakat Dusun Batur Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Wiayahkerja Puskesmas Cangkringan. Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi petugas Puskesmas Cangkringan yang memiliki wilayah kerja di daerah Dusun Batur untuk mendapatkan data sekunder, dan menghubungi kepala dusun untuk memaparkan maksud kegiatan pengabdian bidang komunitas. Ketua Dukuh kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa masyarakat akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi masyarakat setelah diadakan acara “Grebek Sehat Dusun” menunjukkan bahwa dengan sasaran lansia, WUS, ibu hamil dan remaja yang dihadiri sebanyak 67 Peserta. Kegiatan tersebut dilakukan dengan rangkaian kegiatan sebagaimana dijelaskan pada Tabel 1 dan 2. Setelah dilaksanakannya kegiatan tersebut diperoleh hasil Pemeriksaan BB, tensi, cek GDA, asam urat dan HB. Data hipertensi 11 orang, GDA >200 mg/dl = 3 orang dengan nilai tertinggi = 383, AU > 6 mg/dl = 7 orang yang selanjutnya intervensi yang dilakukan memberikan rujukan bagi masyarakat dengan masalah pada puskesmas hampir dari beberapa yang telah terindikasi diantaranya baru mengetahui kondisinya saat itu. Pada dasarnya penyakit yang diderita lanjut usia jarang dengan diagnosis tunggal, melainkan hampir selalu multidiagnosis (Sumber Riskesdas 2013). Sekitar 34,6% lanjut usia menderita satu penyakit, sekitar 28% dengan 2 (dua)

penyakit, sekitar 14,6% dengan 3 (tiga) penyakit, sekitar 6,2% dengan 4 (empat) penyakit, sekitar 2,3% dengan 5 (lima) penyakit, sekitar 0,8% dengan 6 (enam) penyakit, dan sisanya dengan tujuh penyakit atau lebih. Hasil penelitian dari beberapa universitas yang dikoordinasi oleh Center for Ageing Studies Universitas Indonesia (CAS UI) (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Dusun Batur berpenduduk struktur tua, karena persentase penduduk lanjut usia yang telah mencapai usia tua menurut keterangan kepala dukuh cukup tinggi dari total penduduk yang ada. Keadaan ini berkaitan dengan adanya perbaikan kualitas kesehatan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Struktur penduduk yang menua tersebut, selain merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan kesehatan, sekaligus juga merupakan tantangan dalam pembangunan.

Sebagai sasaran pelayanan kesehatan, yang harus diperhatikan pada lanjut usia adalah bahwa penyakit kronis dan kecacatan di usia tua mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan merupakan tantangan bagi keluarga, masyarakat dan pemerintah secara nasional. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi sejak dini sesuai dengan tahapan siklus hidup, agar ketika memasuki masa lanjut usia, mereka tidak sakit-sakitan, lemah, dan kurang mandiri, untuk mewujudkan lanjut usia sehat berkualitas, harus dilakukan pembinaan kesehatan sedini mungkin dan selama siklus hidup manusia sampai memasuki masa lanjut usia dengan meminimalkan faktor risiko yang harus dihindari dan memaksimalkan faktor protektif yang dapat melindungi dan meningkatkan status kesehatan.

Keseimbangan tubuh lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan olah raga untuk melatih keseimbangan, meningkatkan kekuatan otot ektimitas bawah dan stamina serta meningkatkan fleksibilitas sendi yang dapat mengurangi kemungkinan bagi orang tua untuk jatuh. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada Lansia adalah senam lansia. Gerakan senam lansia terdiri dari pemanasan, gerakan inti yang didalamnya terdapat gerakan peregangan, persendian, pernafasan pokok dan pernafasan lanjutan, juga terdapat gerakan pendinginan. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, melatih keseimbangan, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 1995). Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia (Setyoadi, Utami and Septina M, 2013).

Senam lansia dapat meningkatkan kelenturan dan kebugaran fisik sehingga menyebabkan lansia dapat melakukan aktivitas fisik dan kinerja sehari-hari, hal ini dapat terjadi karena ketika otot sedang berkontraksi, sintesa protein kontraktile otot berlangsung jauh lebih cepat daripada kecepatan penghancurannya, sehingga menghasilkan filamen aktin dan miosin yang bertambah banyak secara progresif di dalam miofibril, kemudian miofibril itu sendiri akan memecah di dalam setiap serat otot untuk membentuk miofibril yang baru. Dari bentuk kegiatan yang telah dilakukan terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lansia pada kelompok Dusun Batur. senam lansia akan terus dilaksanakan sebagai suatu program yang berkelanjutan dengan jadwal setiap hari kamis tiap satu minggu terhadap kebugaran lansia di posyandu lansia sebagai bentuk wujud terlaksananya program kerja GERMAS yang merupakan upaya promotif dan preventif ( Ichsanna, 2017).

Tabel 1: Rangkaian Kegiatan Acara Grebek Sehat

NO	WAKTU	ACARA
1	14.00-14.15	Pendaftaran
2	14.15-14.20	Pembukaan
3	14.20-14.30	Laporan Ketua Panitia
4	14.30-14.40	Sambutan Kepala Desa
5	14.40-14.50	Sambutan Pihak Puskesmas
6	14.50-15.00	Deklarasi Alarm Reminder
7	15.00-16.30	Pemeriksaan Lansia

NO	WAKTU	ACARA
8		Konsultasi Lansia
9		Konsultasi IVA
10	16.30-17.00	Demonstrasi Produk Inovasi "KU-KU-JA"
11	17.00-17.15	Doorprize

Indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan berupa kehadiran dari seluruh sasaran yang dituju. Keunggulan inovasi kegiatan Grebek Sehat adalah sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular, dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para petugas dan kader khususnya dalam melaksanakan kegiatan deteksi dini, pemantauan dan tindak lanjut faktor risiko penyakit tidak menular secara optimal sehingga diharapkan dapat membantu dalam menekan laju peningkatan penyakit tidak menular di masyarakat, sebagai evaluasi dalam memberikan pelayanan, gratis dan menyenangkan karena warga bisa mendapatkan doorprize. Kelemahan grebek sehat dusun adalah pelaksanaan hanya berlangsung satu kali, biaya mahal karena untuk alat deteksi labrorat yang disposable serta hanya mendapatkan konseling dikarenakan untuk rehabilitatif dilakukan oleh pihak Puskesmas Cangkringan. Namun untuk pengembangannya kedepan dapat dilakukan secara konsisten selama 1 tahun sekali sebagai salah satu program yang dapat melibatkan masyarakat secara langsung dengan kegiatan yang diisi rangkaian acara menarik tanpa menghilangkan tujuan utama. Gambar atau pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1, 2 dan 3.



Gambar 1. Pembukaan Acara Grebek Sehat



Gambar 2. Meja Pemeriksaan



Gambar 3. Meja Konsultasi

Gambar 4. Pemberian *doorprize*

#### 4. KESIMPULAN

Grebek Sehat Dusun dapat dijadikan upaya preventif dan promotif kesehatan bagi lanjut usia dan semua golongan usia yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama dalam suatu wadah, sebagai inovasi kegiatan dalam pelayanan yang sudah dijalankan oleh puskesmas Cangkringan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan laporan ini, banyak mendapat masukan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini tidak lupa kami mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepala Puskesmas Cangkringan, bidan koordinator KIA / KB Puskesmas Cangkringan Kelurahan Kepuharjo beserta staf yang banyak memberikan bantuan dan bimbingan selama praktek.
2. Bpk Tugiman selaku Kepala Dusun Batur beserta seluruh staf RT dan RW yang telah memberikan kesempatan pada kami untuk melaksanakan praktek klinik kebidanan di Dusun Batur Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.
3. Bidan Desa Kepuharjo Ibu Sri Iswatun Amd. Keb selaku pengelola Puskemas pembantu dan kader yang telah membimbing dan memfasilitasi kami di Dusun Batur Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ambar Teguh Sulistyani, 2004. Kemitraan dan Model-Model Pemberdayaan. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Dwi, Elly Wahyuni. 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Asuhan kebidanan komunitas. Jakarta

- 
- Eliana dan Sri Sumiati. 2016. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan Masyarakat. Jakarta
- Hikmat, Harry. 2006. *Strategi Pemberdayaan Masyarakat*. Bandung: Humaniora.
- Lusiana, El Sinta, dkk. 2017. Buku Ajar kebidanan Komunitas, Padang: CV. Rumahkayu Pustaka Utama.
- Mardikanto, Totok. 2014. *CSR (Corporate Social Responsibility) (Tanggungjawab Sosial Korporasi)*. Bandung: Alfabeta.
- Mufdlilah. 2012. Konsep Kebidanan. Yogyakarta: Nuh Medika
- Syafrudin dan Hamidah. 2009. Kebidanan Komunitas. Jakarta: EGC
- Syahlan, J.H. 1996. Kebidanan Komunitas, Jakarta: Yayasan Bina Sumber Daya Kesehatan.
- Apriningrum, N., Arya, I. F. D. and Susanto, H. (2017) 'Evaluasi Input pada Program Pencegahan Kanker Serviks dengan Pemeriksaan IVA di Kabupaten Karawang', *Jurnal Bidan 'Midwife Journal'*, 3(02), pp. 53-65.
- Kementrian Kesehatan RI (2012) 'petunjuk teknis PTM'
- Setyoadi, S., Utami, Y. and Septina M, S. (2013) 'Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), p. pp.35-40.
- Yustika Nur Ichsanna (2017) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lanjut Usia Di Posyandu Lanjut Usia Tegalsari Dan Posyandu Lanjut Usia Lodalang Siswodipuran Boyolali'.