

## PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN TENTANG GERMAS DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

Satino<sup>1</sup>, Koko Wahyu Tarnoto<sup>2</sup>  
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta  
Jl. Letnan Jenderal Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta,  
Jawa Tengah 57127  
e-mail: [kokowahyu01@gmail.com](mailto:kokowahyu01@gmail.com)

### ABSTRAK

Pandemik COVID-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan dan dimanapun. Untuk melawan virus COVID-19, maka hal utama yang perlu dilakukan adalah menerapkan GERMAS. GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. Keberhasilan GERMAS dapat terlaksana dengan program pemberdayaan masyarakat. Tujuan umum pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader kesehatan adalah mensosialisasikan kepada kader kesehatan di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta tentang kegiatan GERMAS dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19 varian omicron, upaya pencegahannya serta pemeriksaan kesehatan bagi kader secara berkala, dan pelaksanaan senam COVID-19 dalam mencegah penularan COVID-19 varian omicron ini. Hasil pelatihan menunjukkan pengetahuan kader mengalami peningkatan sebanyak 85%. Diharapkan pengabdian masyarakat dapat diterapkan oleh kader kesehatan dan ditindaklanjuti oleh Dinas kesehatan dan jejaring puskesmas di wilayah kerja masing-masing.

**Kata Kunci : Pemberdayaan, Kader, GERMAS, COVID-19**

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has succeeded in changing the habits that we do every day both at home, at school, at work, on the road and anywhere. To fight the COVID-19 virus, the main thing that needs to be done is to implement GERMAS. GERMAS is a national movement that prioritizes promotive and preventive efforts, without neglecting curative-rehabilitative efforts. The success of GERMAS can be realized through community empowerment programs. The general objective of implementing the community service program through empowering health cadres is to socialize health cadres in the Mojosongo Village, Surakarta City about GERMAS activities in order to prevent the spread of the Omicron variant of COVID-19, prevention efforts as well as periodic health checks for cadres, and implementation of COVID-19 gymnastics in preventing transmission of this omicron variant of COVID-19. The results of the training show that the knowledge of cadres has increased by 85%. It is hoped that community service can be implemented by health cadres and followed up by the Health Office and the puskesmas network in their respective work areas.*

**Key Words : Empowerment, kader, GERMAS, COVID-19**

### PENDAHULUAN

GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen masyarakat dalam

meningkatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi yang dibantu peran serta kader kesehatan dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (Kemenkes RI, 2017).

Pandemik COVID-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan dan dimanapun. Masyarakat dibuat tidak berdaya, karena mobilitas dibatasi dengan adanya COVID-19, sehingga membuat masyarakat kurang produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara. Berbagai upaya telah dilakukan dalam menangani penyebaran dan menghambat penularan COVID-19.

Untuk melawan virus COVID-19, maka hal utama yang perlu dilakukan adalah menerapkan GERMAS untuk melakukan tindakan pencegahan, diantaranya dengan rajin melakukan aktifitas fisik, sering mencuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk, memakai masker serta menjaga kebersihan lingkungan. Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih

banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit. Keberhasilan GERMAS dapat terlaksana dengan program pemberdayaan masyarakat (Mayasari, Prasetya & Hartana, 2021; Anwar et al., 2022).

Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan COVID-19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan COVID-19. Salah satu komponen masyarakat yang berpotensi untuk mampu berperan serta dalam mencegah penularan COVID-19 adalah kader Kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Tujuan umum pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader kesehatan adalah mensosialisasikan kepada kader kesehatan di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta tentang kegiatan GERMAS dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19 varian omicron, upaya pencegahannya dan bagaimana isolasi mandiri pada pasien terduga COVID-19, serta peran kader kesehatan dalam mencegah penularan COVID-19 varian omicron ini.

Berdasarkan fenomena diatas, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat ini melalui upaya sosialisasi dan pemberdayaan kader kesehatan di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta tentang kegiatan GERMAS di masa pandemik COVID-19, upaya pencegahannya dan bagaimana isolasi mandiri pada masyarakat yang terkena COVID-19, serta peran kader kesehatan dalam mencegah penularan COVID-19 varian omicron ini di kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Mojosongo RW 5 Kecamatan

Mojosongo Kota Surakarta pada tanggal 17 Oktober 2022. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab rangka peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang pencegahan COVID-19, pemeriksaan kesehatan serta senam COVID-19. Tim Pengabmas memberikan *prepost* test sebelum dilakukan penyuluhan sejumlah 10 soal pertanyaan terkait pengetahuan GERMAS, pelaksanaan 5M untuk mencegah COVID-19. Hasil dari kuesioner dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu RW 05 pada tanggal 17 Oktober 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 kader kesehatan dengan 2 petugas puskesmas Sibela. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga dibantu oleh 2 mahasiswa tingkat III prodi D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu :

#### 1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Pada tahap ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober, yaitu melakukan kegiatan penjajagan untuk persiapan kegiatan dengan bertemu perwakilan kader. Tim Pengabmas melakukan penjumlahan data kader di wilayah Mojosongo. Tim mempersiapkan pengadaan modul/ materi pelatihan, pretest dan post test, serta persiapan alat kesehatan (tensimeter, check gula darah, asam urat dan kolesterol).

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2022, yaitu melakukan pelatihan dan penyegaran kader dengan tema penerapan GERMAS sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota

Surakarta. Adapun rangkaian kegiatan kegiatan sebagai berikut :

- a. Pembukaan
- b. Acara Inti (Tahap Pelaksanaan)  
sebelum kegiatan penyegaran atau refreshing kader dimulai dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman tentang GERMAS sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Pada tahap ini, materi yang diberikan dalam pemberdayaan kader pada kegiatan ini adalah pelaksanaan GERMAS dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 di masyarakat, pemeriksaan kesehatan dan senam COVID-19.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan

Setelah kegiatan selesai dilakukan pre test untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan kegiatan GERMAS dalam upaya pencegahan penularan COVID-19. Berdasarkan hasil nilai pretest dan posttest yang diperoleh terjadi peningkatan nilai rata-rata yang awalnya nilai rata-rata *pre test* 52 menjadi 85 pada saat *post test*.

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mojosongo kota Surakarta tentang penerapan GERMAS dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 bagi kader kesehatan dapat dijelaskan bahwa Kader berjumlah 36 orang tertarik, senang, bersemangat, sukarela dan mau berperan serta dalam kegiatan pelatihan pemberdayaan kader tentang penerapan GERMAS dalam upaya pencegahan penularan COVID-19. Hasil pelatihan menunjukkan pengetahuan kader mengalami peningkatan sebanyak 85%. Terlaksananya kegiatan pelatihan penyegaran kader dalam penatalaksanaan GERMAS melalui upaya edukasi, ketrampilan dalam skrining kesehatan secara sederhana melalui pemeriksaan cek gula darah, asam urat dan kolesterol serta terlaksananya kegiatan senam COVID-19 yang dilakukan secara bersama oleh kader kesehatan.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan serta pelaksanaan aktifitas fisik berupa senam COVID-19 kepada kader kesehatan tentang GERMAS dalam upaya pencegahan penyebaran COVID-19 menunjukkan pengetahuan kader mengalami peningkatan. Hal ini sangat penting untuk mendukung program pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di komunitas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat perlu untuk segera ditindaklanjuti kepada dinas kesehatan dan jejaring puskesmas untuk tetap dilaksanakan refreshing kader guna meningkatkan pengetahuan dan skill dalam penanganan penyebaran COVID-19 melalui upaya GERMAS di komunitas masyarakat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar M. Choiroel, Widiyati Sri, Nabiha Puteri Inandin, Ma'ruf Fauzan, Jannah Marichatul, Sunarto. Pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Dan Percepatan Vaksinasi Covid-19 Di Jawa Tengah. 2022. *Jurnal Link*, Volume 18, Issue 2. Pages 76-80. Diperoleh pada tanggal 5 Februari 2022 dari <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/view/9240/2817>
- Kurnia A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Perilaku Hidup Bersih Sehat di Kelurahan Setiajaya Kota Tasikmalaya. Tasikmalaya ; 2015.
- Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat UHAMKA. 2018. *Buku Panduan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: LPPM UHAMKA
- Kemenkes RI. GERMAS wujudkan Indonesia Sehat. Jakarta : Kemenkes UU RI ; 2017.
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa*. Jakarta.
- Kemendagri, 2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 bagi Pemerintah Daerah; Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis, Manajemen*. Jakarta.
- Mayasari Elisabeth Desiana, Prasetya Andreas Erwin, Hartana Albertus. 2021. *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas): Pencegahan Penyebaran Virus Corona (Covid-19) Di Dusun Tegalsari, Gunung Kidul, Yogyakarta*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Panrita Abdi*, Volume 5, Issue 4. Pages 542-552. Diperoleh pada tanggal 5 Februari 2022 dari <http://journal.unhas.ac.id/index>.

[php/panritaabdi/article/view/117](http://panritaabdi/article/view/117)  
55

Satgas Penanganan COVID-19. 2020. Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta.

Ramahendra Hanan M, dkk. Laporan Praktik Belajar Lapangan Blok 21. 2020. Semarang : Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Semarang.