

INOVASI “KAMPUNG CERDIK” DALAM MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN KELUARGA DI DESA BELIMBING

Sry Windartini¹⁾ Tri Rahayu²⁾ Elsie Anggreni³⁾ Yopi Wulandhari⁴⁾ Monifa Putri⁵⁾

¹⁾²⁾Program Studi Manajemen, ³⁾⁴⁾⁵⁾Program Studi D-III Kebidanan,

Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri

Email : ¹⁾ikek@itbind.ac.id, ²⁾trirahayu9331@gmail.com, ³⁾elsieanggreni@yahoo.com

⁴⁾yopideade13@gmail.com, ⁵⁾monifaputri030@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 11.07.2024

Direvisi: 12.07.2024

Diterima: 13.07.2024

Abstrak :

Kampung CERDIK merupakan salah satu upaya penguatan program pengendalian penyakit tidak menular yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat dalam memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat untuk memperoleh pelayanan deteksi dini faktor resiko PTM sebagai upaya mewujudkan keluarga yang sehat dan berkualitas di wilayah minimal setingkat dusun atau rukun warga. Kata “CERDIK” dalam Kampung Cerdik merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress. Kampung cerdas tidak hanya melakukan skrining saja tapi juga pengobatan untuk hipertensi dan diabetes. Melalui Inovasi Kampung CERDIK menjadi upaya promotif dan preventif sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM). Melalui CERDIK Masyarakat dapat meningkatkan kualitas kesehatan Keluarganya.

Abstract :

Kampung CERDIK is one of the efforts to strengthen the non-communicable disease control program which is managed and organized by, by and for the community in empowering and making it easy for the community to obtain early detection services for NCD risk factors as an effort to create healthy and quality families in areas at least at the hamlet level. or community harmony. The word "CERDIK" in Kampung Cerdik is an abbreviation for regular health checks, get rid of cigarette smoke, be active regularly, have a balanced diet, get enough rest and manage stress. Smart Village not only carries out screening but also treatment for hypertension and diabetes. Through the innovative CERDIK Village, it becomes a very effective promotive and preventive effort to prevent the increase in deaths and morbidity due to non-communicable diseases (NCDs). Through CERDIK, people can improve the quality of their family's health.

Kata Kunci :

Kampung CERDIK, Inovasi dan Kualitas Kesehatan Keluarga

Pendahuluan

Upaya promotif dan preventif sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM). Mengingat pencegahan penyakit akan sangat tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor non-pemerintah, dan masyarakat.

Kementerian Kesehatan telah menetapkan Program Penanggulangan Kesehatan Nasional melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat). Salah satu upaya pencegahan dan promosi dari GERMAS untuk penyakit tidak menular adalah perilaku CERDIK. CERDIK merupakan singkatan yang memiliki arti dalam setiap hurufnya. Perilaku CERDIK, singkatan dari: C (Cek Kesehatan Rutin), E (Enyahkan Asap Rokok), R (Rajin Aktivitas Fisik), D (Diet Seimbang), I (Istirahat Cukup), dan K (Kelola Stres) . (Kemenkes RI, 2019)

Metode Pelaksanaan

Dalam kegiatan Kampung CERDIK, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok terdiri dari 6-8 orang kader. Kegiatan yang dilaksanakan dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

1. Kegiatan Pretes

Setiap kelompok dibagikan Brosur CERDIK, lalu peserta diminta untuk:

- a. Mengamati dan mempelajari informasi yang tertera pada pamflet
- b. Mendiskusikan hasil pengamatan di atas.

2. Kegiatan II (Individu)

Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk keberanian peserta mencari informasi sendiri. Dalam tahap ini, peserta diminta untuk pencatatan informasi yang ada di rumah masing – masing.

3. Kegiatan III (Komunitas/Seluruh peserta)

Setelah menjelaskan kegiatan 1 dan 2, diskusi ditutup dengan rangkuman oleh salah satu Tutor atau Narasumber, mengidentifikasi kembali temuan – temuan penting yang diperoleh di masing – masing kelompok, dan memberikan pesan-pesan untuk meningkatkan pengetahuan seluruh peserta

4. Kegiatan IV (Pos Tes)

Setiap peserta dibagikan Brosur CERDIK, lalu peserta diminta untuk:

- a. Mengamati dan mempelajari informasi yang tertera pada brosur

- b. Menuliskan upaya-upaya yang dilakukan untuk kegiatan “KAMPUNG CERDIK” bagi keluarga masing-masing

Hasil

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat oleh dosen Institut Teknologi dan Bisnis InDRAMIRI di Desa Belimbing berjalan dengan lancar yang mana kegiatan tersebut dihadiri oleh kepala desa, tokoh masyarakat, Ibu PKK desa belimbing, serta mahasiswa KKN Tematik di Desa Belimbing. Kegiatan PKM tersebut didahului dengan pembukan dari Ketua TIM pelaksana PKM kemudia pembukaan oleh Kepala Desa dan dilanjutkan deng Pretes, Penyebaram Pamflet, pemaparan materi oleh narasumber, diskusi, pos tes. Adapun hasil dari Pre tes dan Pos tes adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Distribusi Pre Tes Pengetahuan Masyarkat Tentang CERDIK di Desa Belimbing

Tabel. 1 Deskripsi Statistik

Tingkat Pengetahuan	<i>f</i>	%
Baik	6	24
Cukup	19	76
Total	25	100

Dari Tabel 1 dapat disimpulkan mayoritas pengetahuan masyarakat mengenai CERDIK yaitu cukup (76%).

Tabel 2. Hasil Distribusi Pos Tes Pengetahuan Masyarkat Tentang CERDIK di Desa Belimbing

Tabel. 1 Deskripsi Statistik

Tingkat Pengetahuan	<i>f</i>	%
Baik	23	92
Cukup	2	8
Total	25	100

Dari Tabel 1 dapat disimpulkan mayoritas pengetahuan masyarakat mengenai CERDIK yaitu Baik (92%).

Diskusi

Untuk mengubah mindset dan pola hidup masyarakat agar menerapkan gaya hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit tidak menular (PTM) yang sebagian besar disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat. Masalah kesehatan tidak akan dapat diselesaikan oleh sektor pemerintah saja, untuk mengatasinya diperlukan kerja sama yang baik antara pemerintah dan organisasi masyarakat, para ahli, dan masyarakat pada umumnya. Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri melalui kegiatan pengabdian masyarakat menginisiasi inovasi “KAMPUNG CERDIK”. KAMPUNG CERDIK merupakan salah satu upaya penguatan program pengendalian penyakit tidak menular yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat dalam memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat untuk memperoleh pelayanan deteksi dini faktor resiko PTM sebagai upaya mewujudkan keluarga yang sehat dan berkualitas di wilayah minimal setingkat dusun atau rukun warga. Kata “CERDIK” CERDIK adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya mempunyai makna yaitu; C=Cek kesehatan secara berkala, E=Enyahkan asap rokok, R=Rajin aktifitas fisik, D=Diet sehat dengan kalori seimbang, I=Istirahat cukup dan K= Kelola stress. Perilaku CERDIK adalah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau kelompok masyarakat yang memiliki risiko PTM, agar dapat terhindar dan mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

Kesimpulan

Skrining Komplikasi Permasalahan Kesehatan dapat dilakukan dengan upaya pencegahan primer Kegiatan promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk pencegahan primer. Pencegahan primer dimaksudkan untuk mengeliminasi dan meminimalisasi pajanan penyebab dan faktor risiko kanker, termasuk mengurangi kerentanan individu terhadap efek dari penyebab kanker. Selain faktor risiko, ada faktor protektif yang akan mengurangi kemungkinan seseorang terserang kanker. Pendekatan pencegahan ini memberikan peluang paling besar dan sangat *cost-effective* dalam pengendalian. Kegiatan tersebut merupakan upaya agar memberdayakan masyarakat agar peduli dan menjaga kesehatan dan meningkatkan perilaku sehat individu masing-masing melalui perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, serta Kelola stress.(Kemenkes RI, 2019)

Selain itu juga ada upaya pencegahan skunder yaitu melalui deteksi dini deteksi dini yaitu skrining dan edukasi tentang penemuan dini (*early diagnosis*). Skrining adalah upaya pemeriksaan atau tes yang sederhana dan mudah yang dilaksanakan pada populasi

masyarakat sehat, yang bertujuan untuk membedakan masyarakat yang sakit atau berisiko terkena penyakit di antara masyarakat yang sehat. Upaya skrining dikatakan adekuat bila tes dapat mencakup seluruh atau hampir seluruh populasi. Sasaran, untuk itu dibutuhkan kajian jenis pemeriksaan yang mampu menatalaksana pada kondisi sumber daya terbatas seperti di Indonesia. Penemuan dini (*early diagnosis*), adalah upaya pemeriksaan pada masyarakat yang telah merasakan adanya gejala. Oleh karena itu edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda awal kemungkinan kanker di antara petugas kesehatan, kader masyarakat, maupun masyarakat secara umum merupakan kunci utama keberhasilannya. Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diharapkan ada peningkatan pengetahuan dan motivasi masyarakat untuk berperilaku CERDIK.

Pengakuan

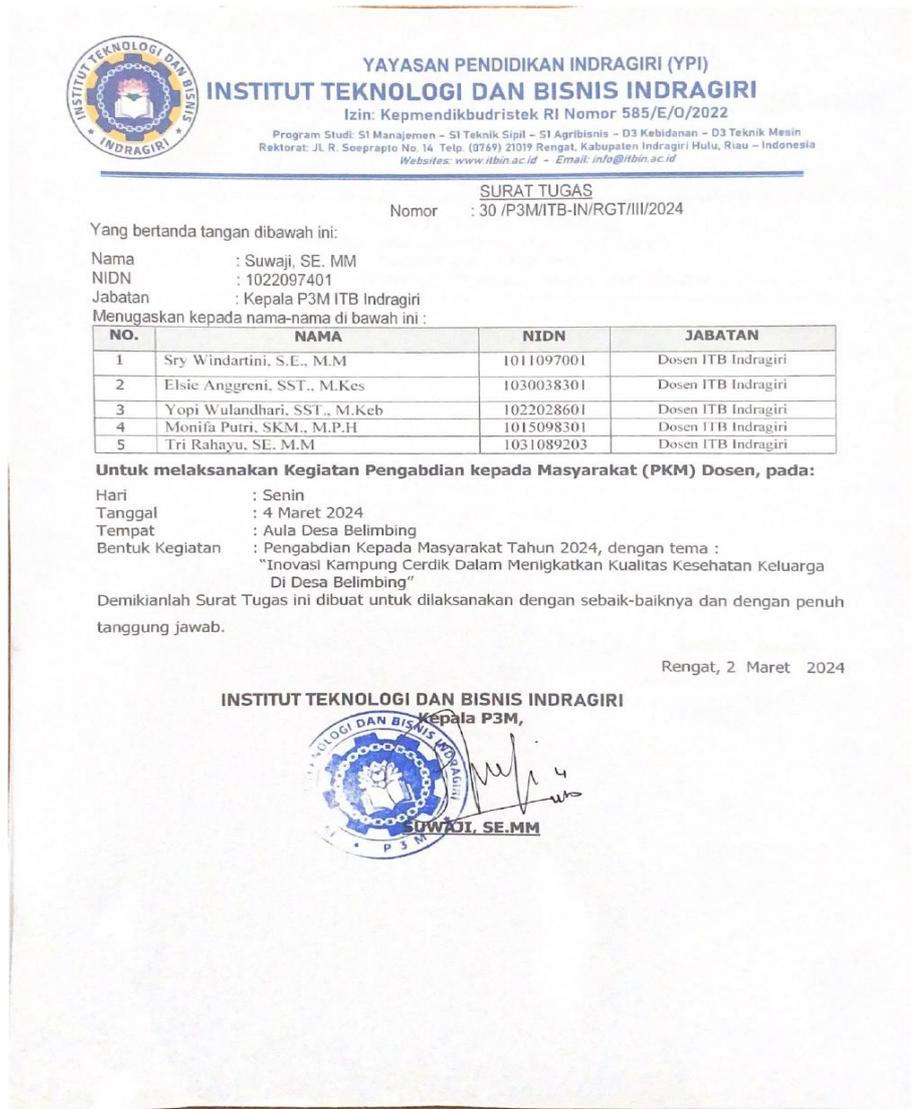
Terima Kasih diucapkan kepada :

1. Rektor Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri
2. P3M Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri
3. Dosen Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri
4. Kepala Desa Belimbing
5. Masyarakat Belimbing

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Berita Acara Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri di Desa Belimbing



Gambar 4. Surat Tugas Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri di Desa Belimbing



Gambar 5. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri di Desa Belimbing

Daftar Pustaka

Rosalia Rahayu, 2020. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Zahir Publising Yogyakarta.

Mwantake M.et.al. (2022). Factors Associated With Cervical Cancer Screening Among Women Living With HIV in The Kilimanjaro Region, Northern Tanzania: A Cross Sectional Study. *Preventive Medicine Reports*.

RSK Dharmais, 2024.. <https://dharmais.co.id/news/225/Cegah-Kanker-dengan-Perilaku-CERDIK>. Akses 19 Februari 2024.

Kemenkes RI, 2019. CERDIK tanggulangi Kanker. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190819/2131380/cerdik-tanggulangi-kanker/>. Akses 19 Februari 2024.

Pratiwi, A. (2021). *Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Reproduksi*. Klaten: Penerbit Lakeisha.