

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Matriks Perencanaan Media

#### Matriks Analisis Masalah Kesehatan dan Sasaran

Masalah Kesehatan			Perilaku		Kelompok Sasaram			Faktor Lain	
Masalah	Penyebab Masalah	Sifat Masalah	Sekarang	Yang Diharapkan	Primer	Sekunder	Tersier	Kebijakan	Mitra Potensial
Tingginya angka kejadian Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawarna	Belum menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Kurangnya pengetahuan kader tentang GERMAS	U: 2 S: 2 G: 4 Masalah ini jika tidak ditangani segera dapat berkembang karena Penyakit Tidak Menular akan berdampak pada kematian	Kader tidak mengetahui 4 Kegiatan utama GERMAS	Pengetahuan kader tentang 4 Kegiatan utama GERMAS meningkat	Kader	Tokoh masyarakat	Ketua RW, Puskesmas	Inpres No. 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Hidup Bersih dan Sehat (GERMAS)	UPT Puskesmas Sukawarna

### Matriks Rancangan Media

Tujuan Promosi	Segmentasi Sasaran	Positioning pesam	Strategi Positioning	Pemilihan Media
Meningkatkan pengetahuan kader mengenai GERMAS	Kader kesehatan	<p>d. Pendahuluan Terdiri dari, kata penganta, daftar isi, konsep GERMAS pengertian, tujuan, dan manfaat.</p> <p>e. Isi Terdiri dari, materi melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, dilarang merokok, dan melakukan cek kesehatan secara berkala.</p> <p>f. Penutup Terdiri dari, daftar pustaka dan biografi penulis.</p>	<p>f. Menggunakan warna-warna cerah untuk menarik perhatian.</p> <p>g. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami.</p> <p>h. Isi materi jelas, singkat dan padat.</p> <p>i. Setiap topik akan diberikan judul dan subjudul dengan disertai gambar-gambar yang dapat membantu dalam pemahaman.</p> <p>j. Menunggunakan jenis huruf yang sesuai dengan karakter sasaran serta ukuran disesuaikan agar terbaca oleh kader.</p>	<p>Buku saku tentang GERMAS dengan 4 kegiatan utama yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Melakukan aktivitas fisik</li> <li>6. Mengonsumsi buah dan sayur</li> <li>7. Tidak Merokok</li> <li>8. Melakukan cek kesehatan secara berkala</li> </ol>

## Lampiran 2: Hasil Penilaian Uji Coba Media

### LEMBAR PENILAIAN AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Kader tentang GERMAS di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawarna Kota Bandung  
Sasaran : Kader Kesehatan  
Peneliti : Arip Rachman Hakim/ P17336116421  
Penilai : Dra. Iryanti,SKp.,MKes

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian mengenai “Pengaruh Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Kader tentang GERMAS di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawarna Kota Bandung” yang akan digunakan untuk penelitian **Tugas Akhir/Skripsi** pada **Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung**, mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan penilaian terhadap Materi “**Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**”. Penilaian dari Bapak/ Ibu akan digunakan sebagai validasi dan masukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media “**BUKU SAKU GERMAS BAGI KADER KESEHATAN**” ini sehingga bisa diketahui kelayakannya.

Atas perhatian Bapak/Ibu, peneliti ucapkan terimakasih.

#### A. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom yang yang tersedia, dengan memilih alternatif jawaban yang tersedia. Ada alternatif jawaban, yaitu:
  - 1 = Sangat Kurang**
  - 2 = Kurang**
  - 3 = Cukup**
  - 4 = Baik**
  - 5 = Sangat Baik**
- Apabila penilaian Bapak/ Ibu adalah sangat kurang, kurang atau cukup, mohon memberikan komentar/ saran sebagai perbaikan.
- Pada kesimpulan penilaian media “**BUKU SAKU GERMAS BAGI KADER KESEHATAN**”, dimohon Bapak/ Ibu untuk melingkari untuk hasil dari penilaian media ini.

4. Sebelum melakukan penilaian, Bapak/ Ibu dimohon mengisi identitas terlebih dahulu.

Nama : Dra Iryanti,SKp.,MKes  
 NIP : 19620415 198501 2 001  
 Instansi : Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung

### B. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang yang tersedia, dengan memilih alternatif jawaban yang tersedia. Ada alternatif jawaban, yaitu:

**1 = Sangat Kurang**

**2 = Kurang**

**3 = Cukup**

**4 = Baik**

**5 = Sangat Baik**

2. Apabila penilaian Bapak/ Ibu adalah sangat kurang, kurang atau cukup, mohon memberikan komentar/ saran sebagai perbaikan.
3. Pada kesimpulan penilaian media----- dimohon Bapak/ Ibu untuk melingkari untuk hasil dari penilaian media ini.
4. Sebelum melakukan penilaian, Bapak/ Ibu dimohon mengisi identitas terlebih dahulu.

Nama : Dra. Iryanti,SKp.Mkes  
 NIP : 19620415 198501 2 001  
 Instansi : Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung

### 5. Tabel Penilaian oleh Ahli materi

Aspek	No	Butir Indikator	1	2	3	4	5
<b>Judul</b>	1	Judul mudah dipahami				√	
	2	Judul singkat dan menarik				√	
<b>Konten</b>	3	Informasi yang di sampaikan mudah difahami				√	
	4	Sistematika konten dalam sajian media mudah di pahami kader kesehatan			v		

<b>Daya Tarik</b>	5	Mampu mendorong ibu menyusui untuk mempelajari/ membaca secara tuntas				V	
	6	Mampu memberikan perubahan pada Perilaku responden				V	
<b>Tampilan</b>	7	Jenis dan ukuran huruf dalam media			v		
	8	Warna media				V	
	9	Tata letak					v
	10	Kecerahan				v	
	11	Gambar menunjukkan isi dari media					v
<b>Substansi/ Materi</b>	13	Kelengkapan materi					v
	14	Ketepatan materi			v		
	15	Kesesuaian materi dengan perkembangan ilmu pengetahuan				v	
<b>Pemanfaatan</b>	16	Dapat dijadikan sebagai media informasi				v	
	17	Menambah pengetahuan responden				v	
	18	Dapat membantu proses perubahan Perilaku				v	
<b>Kesesuaian dengan nilai-nilai sosial</b>	19	Sajian materi tidak bertentangan dengan nilai-nilai moralitas.				v	
	20	Sajian materi tidak bertentangan dengan norma social				v	

## 6. Komentar

### - Konten:

- sistematika konten diurut sesuai tujuh langkah (merokok dulu baru cek kesehatan)
- Beri justifikasi kenapa tidak 7 langkah

### - Tampilan:

- Halaman 1 tulisan jurusan promkes (yang di bawah) warna kurang tegas
- Halaman 2 sebaiknya diisi biodata penulis dan tidak perlu diberi background
- Kata pengantar dan daftar isi dibuat masing-masing satu halaman
- Pengetikan di daftar isi harus sinkron contoh: A. Pengertian B dan C ? lebih baik itu menjadi disatu lembarkan menjadi pendahuluan

- **Materi:** untuk sadari tambahkan kapan waktu pemeriksaan Sadari yang tepat

## 7. Saran

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
Susunan warna dan materi	Sesuai komentar di atas

## 8. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa: (Pilih satu diantara tiga alternative)

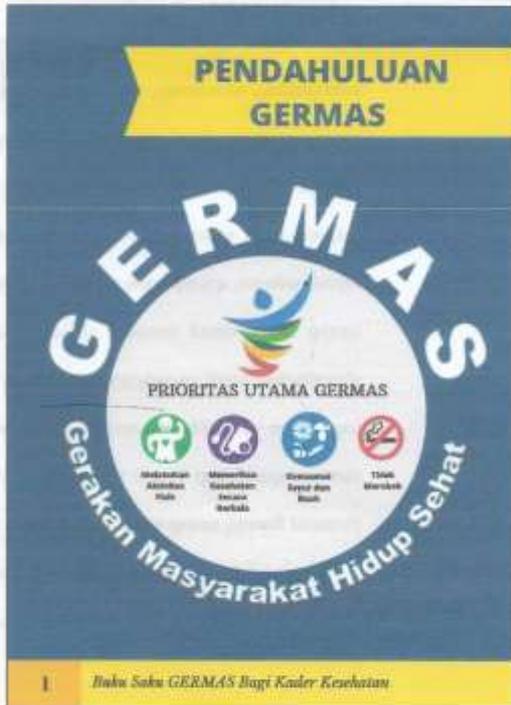
1. media belum dapat digunakan
2. **media belum dapat digunakan dengan revisi**
3. media belum dapat digunakan tanpa revisi

Bandung, 24 April 2020  
Penilai



(Dra. Iryanti,SKp.,MKes)

### Lampiran 3: Media Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan



## PENGERTIAN GERMAS

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

## TUJUAN GERMAS

- Menurunkan beban pelayanan kesehatan
- Meningkatkan produktivitas masyarakat
- Menekan peningkatan beban finansial masyarakat untuk pengeluaran kesehatan

## RUANG LINGKUP

Kegiatan utama GERMAS menurut Kemenkes (2018) ada 7 pilar diantaranya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara berkala, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Kegiatan prioritas dalam buku saku ini adalah melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, memeriksakan kesehatan secara berkala, serta tidak merokok.

2. Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## MANFAAT AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik dilakukan 30 menit perhari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang sehingga akan mendapatkan manfaat kesehatan antara lain:

- menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit
- meningkatkan kekuatan otot dan ketahanan tubuh
- meningkatkan kualitas hubungan seks
- membakar kalori, mencegah kelebihan berat badan
- meningkatkan rasa percaya diri
- mengurangi rasa stres dan emosional
- membuat tidur lebih nyenyak
- membuat wajah dan tubuh lebih segar

4. Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## 1 MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK



3. Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## INTENSITAS AKTIVITAS FISIK

### 1). Aktivitas Fisik Sedenter (Sangat Rendah)

Aktivitas sedenter adalah aktivitas tidak berpindah sama sekali (non-transport activities) atau menetap dalam jangka waktu lama, aktivitas ini sering dihayati dengan aktivitas hanya duduk, membaca, bermain game dan aktivitas berbaring atau tidur yang sedikit bergerak, termasuk duduk bekerja di kantor.\*

### 2). Aktivitas Fisik Rendah

Aktivitas fisik ringan atau rendah yaitu sebanding dengan aktivitas jenis aerobik yang tidak menyebabkan perubahan berarti pada jumlah hembusan nafas. Contoh kegiatan ini adalah berdiri, berjalan pelan atau jalan santai, pekerjaan rumah, bermain sebentar. Jangka waktu aktivitas yang dilakukan adalah kurang dari 60 menit.

5. Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

### 3). Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas ini meliputi digambarkan berupa melakukan aktivitas aerobik namun tetap dapat berbicara bercahap – cahap atau tidak tersengal – sengal. Kegiatan ini meliputi Berjalan 3,5 - 4,0 mil/jam, berenang, bermain golf, berkebun, senam aerobik, bersepeda dengan kecepatan sedang. Durasi kegiatan ini antara 30 sampai 60 mnt-2 kali dalam 7 hari/seminggu

### 4). Aktivitas Fisik Berat

Kegiatan yang sering atau rutin dilakukan dalam seminggu dan dengan durasi kurang lebih 75 menit 5 - 6 kali meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas yang lain seperti berjalan cepat, naik turun tangga, memanjat, kegiatan olahraga yang membuat nafas terengah-engah seperti jogging, sepak bola, voli, dan basket, kompetisi tenis.

6. Buku Ajar GERMAS bagi Kader Kesehatan

### 2). Aktif Bergerak di Tempat Kerja

- Memilih menggunakan tangga dari pada lift.
- Mengikuti kegiatan senam bersama di kantor seperti jasmani, senam jantung sehat, senam osteoporosis, senam diabetes, senam lansia dll
- Memanfaatkan waktu menunggu berkurangnya kepadatan lalu lintas sebelum pulang kantor melakukan aktivitas fisik atau latihan fisik.
- Mengisi kegiatan rapat dengan selingan senam seperti senam cerdas, chicken dance, senam penguin, senam hesegoran

### 3). Aktif Bergerak di Tempat-Tempat Umum

- Tetap berusaha berjalan menggunakan tangga
- Perbanyak berjalan dibanding duduk
- Manfaatkan taman kota dengan aktivitas fisik
- Perbanyak bermain di ruang terbuka (kegiatan outdoor seperti flying fox, monkey bar, futsal, bermain basket, voli, bulu tangkis dan bersepeda)

8. Buku Ajar GERMAS bagi Kader Kesehatan

## TINGKATAN AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik dapat dilakukan di berbagai situasi dan tempat, antara lain:

### 1). Aktif Bergerak di Rumah

- Hindari menggunakan remote kontrol TV
- Melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri seperti mengepel dan menyapu lantai, mencuci pakaian dan lain lain.
- Berkebun/ membersihkan halaman.
- Bermain aktif bersama anak di dalam atau diluar rumah seperti petak umpet, huda-hudaan, lompat tali, dampu hapal, bersepeda, bulu tangkis aktivitas fisik sebalainya
- Mengosuh anak di rumah seperti menggendong anak, kereta bayi, berjalan ditaman.

7. Buku Ajar GERMAS bagi Kader Kesehatan



Gambar 1. Olahraga di Taman Kota



Gambar 2. Berjalan Menggunakan Tangga



Gambar 3. Monkey Bar



Gambar 4. Bersepeda

9. Buku Ajar GERMAS bagi Kader Kesehatan

#### 4). Aktif Bergerak Bersama Masyarakat

- Memanfaatkan lapangan untuk Senam aerobik, zumba, senam sehat buger dan jenis senam lainnya minimal 2 kali dalam seminggu
- melakukan jalan sehat setiap pagi atau sore hari
- melakukan kegiatan lomba olahraga voli, sepak bola, basket antar RT, RW ataupun Kelurahan.



Gambar 1. Senam Aerobik di Lapangan RW



Gambar 2. Lomba Voli Antar RW

10 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

### MANFAAT KONSUMSI SAYUR-SAYURAN

Manfaat Sayuran Bagi Tubuh; Salah satu cara paling sederhana yang dapat anda lakukan untuk membuat hidup lebih sehat adalah dengan banyak mengkonsumsi sayuran, selain dapat melindungi anda dari beberapa penyakit kronis semacam kanker, jantung dan stroke.

Sayuran merupakan sumber penting bagi banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang berbeda.

12 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## 2 KONSUMSI SAYUR-SAYURAN

### Sumber Vitamin dan Mineral



Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang baik. Selain itu, sayuran juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan. Sayuran juga mengandung banyak vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan.



11 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

Berikut ini adalah khasiat atau manfaat-manfaat yang terandung dalam sayuran, diantaranya adalah:

- Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih
- Mempercepat Buang Air Besar
- Mencegah Penyakit Jantung & Kanker
- Mempertahankan Berat Badan Seimbang
- Menjaga Kesehatan Mata
- Membuat Kulit Sehat

KONSUMSI SAYURAN = 150 gr = 1 MANGKOK SEDANG DALAM SEKALI MAKAN

13 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## 2

## KONSUMSI BUAH-BUAHAN



### Sumber Vitamin dan Mineral

**Buah-Buahan** merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



14

Ilmu Gizi (2014) Ilmu Gizi (2014)

### Manfaat lainnya:

- **Sumber anti oksidan**, buah merupakan salah satu sumber anti oksidan alami yang dapat menjaga ketebalan tubuh.
- **Mencegah penyakit tertentu**, buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit tidak menular antara lain penyakit jantung, penyakit hati, stroke, kanker, tekanan darah tinggi.
- **Buah dapat dijadikan sebagai diet alami.**

KONSUMSI BUAH = 150 gr = 1 POTONG SEDANG PEPAYA/  
2 BUAH JERUK SEDANG (110 gr)/  
1 BUAH KECIL PISANG AMBON (50 gr)  
DALAM SERALI MAKAN

16

Ilmu Gizi (2014) Ilmu Gizi (2014)

## MANFAAT KONSUMSI BUAH-BUAHAN

**Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam**, buah umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat.

### Manfaat buah untuk tubuh:

- **Sumber vitamin dan mineral**
- **Sumber serat**, buah merupakan sumber serat alami yang membantu proses pencernaan makanan
- **Sumber air**, buah merupakan salah satu sumber air yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

15



## 3

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak membuat dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti Merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak saja diri pribadi, tetapi juga bagi masyarakat sekitarnya.

17

Ilmu Gizi (2014) Ilmu Gizi (2014)

## BAHAYA ROKOK

### RACUN APA SAJA YANG ADA DALAM ROKOK ?

- Sebatang rokok mengandung 4000 bahan kimia. Zat-zat yang paling berbahaya diantaranya adalah nikotin, Tar, dan karbonmonoksida (CO).
- Bahan tersebut terbukti menyebabkan kanker.
- Nikotin dapat merusak jantung dan bisa menyebabkan perokok menjadi kecanduan.
- Tar menyebabkan kanker, dan CO dapat mengahibahkan otak, jantung, dan organ tubuh lainnya menjadi kekurangan oksigen.

18

Ilmu Kesehatan Masyarakat bagi Guru Pendidikan

### MANFAAT BERHENTI MEROKOK



<p><b>20 MENIT</b></p> <p>Tekanan darah, denyut nadi dan aliran darah tepi membaik</p>	<p><b>1 BULAN</b></p> <p>Penampilan merokok kini menjadi lebih cerah kerutan di wajah berkurang, buku getas seluruh permukaan tubuh kembali gepuk, paku rokok berhenti atau menyusut</p>
<p><b>8 JAM</b></p> <p>Kadar Nikotin dan CO berkurang setengahnya, kadar oksigen dalam darah kembali normal</p>	<p><b>5-9 BULAN</b></p> <p>Risiko Perikarditis (sesak nafas) berkurang</p>
<p><b>1 HARI</b></p> <p>CO hilang dari dalam tubuh</p>	<p><b>5 TAHUN</b></p> <p>Risiko Penyakit Jantung Koroner berkurang separuh</p>
<p><b>7 HARI</b></p> <p>Nikotin hilang dari dalam tubuh, indera pengecap mulai pulih</p>	<p><b>10 TAHUN</b></p> <p>Risiko Kanker Paru berkurang separuh</p>

### BAGAIMANA DENGAN ASAPNYA ?

Asap rokok berbahaya karena mengandung amonia (bahan yang dipakai untuk membunuh tikus) dan formaldehida (bahan yang dipakai untuk mengawetkan kodok mati).

Jadi kita yang tidak merokok tapi menghisap asap rokok dari orang sekitar yang merokok, maka kita juga akan terkena bahaya merokok.

Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok namun terpaksa menghirup asap rokok yang dikeluarkan oleh perokok.

Perokok aktif adalah orang yang mengonsumsi rokok secara rutin maupun tidak rutin dengan jumlah sekecil apapun (1 batang rokok perhari)

19

Ilmu Kesehatan Masyarakat bagi Guru Pendidikan

### Bagaimana Cara Kita Menghindari Diri Dari Rokok?

- Menerapkan kehidupan beragama dalam kehidupan sehari-hari
- Percaya Diri
- Berani tampil beda. Jangan pernah merasa minder/terintimidasi bila teman-temanmu mengatakan kamu tidak gaul karena tidak mau merokok
- Jangan pernah mencoba untuk merokok
- Tingkatkan kemampuan berkomunikasi sehingga kita mampu berkata TIDAK apabila ada yang mengajak untuk merokok
- Tegur jika ada yang merokok di sekolah atau di lingkungan sekitar kita termasuk di rumah
- Pilih dan bergaulah dengan teman yang baik-baik, yang tidak merokok
- Lakukanlah kegiatan yang bermanfaat (Olahraga, membaca, dan lain sebagainya).

21

Ilmu Kesehatan Masyarakat bagi Guru Pendidikan

4

## CEK KESEHATAN SECARA BERKALA



**MENCEGAH LEBIH BAIK  
DARI PADA MENGOBATI**

22 *Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan*

- Mengurangi terjadinya komplikasi, kecacatan dan kematian prematur akibat PTM.
- Mendorong dan menggerakkan para ibu untuk memeriksakan diri agar terhindar dari kanker leher rahim dan kanker payudara.

Berikut adalah cek yang wajib dilakukan secara rutin:

### 1 Cek Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)



Mengukur berat badan dan tinggi badan berguna mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya akan digunakan dalam menentukan apakah berat badan dan tinggi badan Anda sudah ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular.

24 *Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan*

### PENGERTIAN

Cek kesehatan berkala/rutin adalah suatu upaya untuk mendeteksi adanya kelainan yang terjadi pada tubuh, walaupun belum timbul gejala, dan dilakukan secara rutin atau berkala. Mengecek kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin setiap 3-6 bulan sekali guna melakukan pencegahan dan pengobatan secara dini.

### TUJUAN

- Meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan mendeteksi faktor risiko penyebab terjadinya PTM terutama Jantung, Kanker, Diabetes dan Penyakit Paru Kronis.
- Mendeteksi masyarakat untuk yang mempunyai risiko hipertensi dan diabetes mellitus serta mendorong rujukan ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama untuk ditatalaksana lebih lanjut sesuai standar.

23 *Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan*

Rumus penentuan IMT adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Pengukuran IMT ini tidak berlaku terhadap ibu hamil, atlit, dan penimbunan cairan yang tidak normal di hati dan perut.

### 2 Cek Lingkar Perut Anda

Lemah perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius, seperti serangan jantung, stroke, dan diabetes. Batas lingkar perut untuk pria adalah 90 cm dan wanita adalah 80 cm.



25 *Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan*

### 3 Cek Tekanan Darah



Tekanan darah adalah salah satu cara untuk mendeteksi dini risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Angka hasil pemeriksaan "Normal" jika dibawah 140/90 mmHg

### 4 Cek Kadar Gula Darah

Cek kadar gula darah menunjukan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu deteksi masalah diabetes. Hasil tes "Normal" jika kadar gula darah kurang dari 100



26 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

### 5 Cek Tajam Penglihatan dan Pendengaran



Deteksi dini gangguan penglihatan dapat dilakukan dengan metode hitung jari atau E-Tumbling dengan jarak 6 M.

Deteksi dini gangguan pendengaran dilakukan dengan tes suara jarak 6 M.

### 6 Cek Kolesterol Total

Total Kolesterol darah anda adalah penguluran dari kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan komponen lipid lainnya. Disarankan agar kadar total selalu dibawah 200



Total Kolesterol	Kategori
Kurang dari 200	Normal
200 - 239	Agak Tinggi
240 dan di atas	Tinggi

27 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

### Cek kolesterol Total biasanya terdiri dari:



#### LDL (kolesterol "buruk")

Kolesterol LDL dapat mengumpul di dinding arteri dan meningkatkan risiko untuk terkena penyakit jantung. Itulah sebabnya kolesterol LDL disebut kolesterol "jahat"



#### HDL (kolesterol "baik")

Untuk kolesterol HDL atau yang disebut juga dengan kolesterol "baik", semakin tinggi angkanya maka akan semakin rendah risiko terkena penyakit jantung.



#### Trigliserida

Kadar trigliserida yang tinggi telah dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi karena penyakit arteri koroner.

28 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

### 7 Cek Arus Puncak Ekspirasi



Arus puncak ekspirasi adalah salah satu cek kesehatan dalam uji fungsi paru. Pengukuran ini biasa dilakukan pada penderita asma atau berbagai penyakit obstruktif lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru.

### 8 Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

Cara yang paling umum untuk mendeteksi kanker leher rahim adalah dengan melakukan pilihan pemeriksaan berkala, yakni:



29 Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan



#### Test PAP SMEAR

Test ini dapat dilakukan di Rumah Sakit, klinik, dokter kandungan ataupun laboratorium terdekat dengan bantuan tenaga kesehatan terlatih. Test PAP Smear dapat dilakukan bila anda tidak dalam keadaan haid ataupun hamil. Untuk hasil terbaik, sebaiknya tidak berhubungan intim minimal 3 hari sebelum pemeriksaan.



#### Test IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat)

Test ini digunakan untuk mendeteksi kanker dengan cara mengoleskan larutan asam asetat (asam cuka 3-5%) pada leher rahim. Asam asetat mengaskan dan menandai pra-kanker dengan perubahan warna agak keputihan. Hasilnya dapat diketahui saat itu juga atau dalam waktu 15 menit.

Test IVA dapat dilakukan kapan saja, termasuk saat menstruasi, saat asuhan nifas atau pasca keguguran.

**"KANKER LEHER RAHIM MASIH  
MERJADI ANCAMAN KEMATIAN  
NOMOR 1 BAGI PEREMPUAN INDONESIA"**

30

Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

- Lakukan perabaan terhadap payudara anda sembari berbaring. Gunakan tangan kanan untuk meraba payudara kiri dan tangan kiri untuk meraba payudara kanan.
- Lakukan perabaan terhadap payudara anda dengan gerakan yang sama sambil berdiri atau duduk. Kebanyakan wanita merasa lebih mudah merasakan payudaranya dalam kondisi basah sehingga sering dilakukan pada saat mandi.

**Ayo lakukan SADARI**  
(Periksa Payudara Sendiri)  
setiap hari ke 7 sampai 10,  
dihitung mulai dari hari  
pertama haid/menstruasi  
atau setiap bulan pada  
tanggal yang sama bagi yang  
sudah menopause/ tidak  
datang haid.

32

Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

9

## Sadari Periksa Payudara Sendiri



Cara Periksa payudara sendiri bisa dilakukan perempuan sejak berusia 20 tahun. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan sehabis mandi. Gerakan meraba atau memijat lembut lebih mudah karena masih adanya sabun yang menempel di kulit.

### Tahapan pemeriksaan yang dapat dilakukan

- Lihat payudara anda di cermin dengan bahu lurus dan tangan diletakan dipinggul. Amatilah ukuran, bentuk, dan warna payudara. Apakah ada perubahan yang mudah terlihat atau pembengkakan.
- Angkat lengan dan lihat perubahan yang mungkin terjadi. Sambil melihat cermin perlahan-lahan tekan puting susu antara jari telunjuk dan ibu jari, serta lakukan cek terhadap keluarnya puting susu (dapat berupa air susu atau cairan kekuningan atau darah).

31

Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI. (2016). Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

Kemendes RI. (2017). GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. <http://www.promkes.kemkes.go.id/germas>.

Kemendes RI. (2017). Buku Saku; Ayo Bergerak Lawan Obesitas. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kemendes RI. (2016). Cek Kesehatan Secara Rutin. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>

Sumber gambar: Google, Freepik, dan canva.

33

Buku Saku GERMAS Bagi Kader Kesehatan

## BIOGRAFI PENULIS

Penulis bernama lengkap Arip Rachman Hakim, biasa dipanggil Aip oleh orang-orang disekitarnya. Ia lahir dari pasangan Bapak Dama dan Ibu Anah Nurjanah pada hari Jum'at 6 Maret 1998. Ia merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, Yuda adalah kakaknya, Nurul dan Fahmi adalah adiknya.



Ia memulai pendidikannya pada tahun 2004 di SDN Ciwidey 4, kemudian lanjut ke SMPN 1 Ciwidey dan SMAN 1 Ciwidey. Kini ia sedang duduk dibangku perkuliahan semester 8 di Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Promosi Kesehatan.

Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung  
A. Warung No. 31 Bandung

Arip Rachman Hakim  
ariprachmanh@ugmmail.com

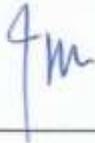
	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b>	
	<b>LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI</b>	

Nama Mahasiswa : Arip Rahman Hakim  
 NIM : 217336116921  
 Nama Pembimbing : Tati Rummawati, SKM, M.Ag, M.Kes  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Buku saku GERMAS terhadap Pengetahuan Peran kader dalam Partisipasi Masyarakat untuk Beraktivitas Fisik di Wilayah Kerja PKM Wikandarna Kota Bandung

NO	Hari/Tgl	Topik Bimbingan	Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin / 3 Feb 2020	- Topik yang diminati - Kontrak waktu	- Tuangkan masalah terlebih dahulu	Am	JA
2.	Rabu / 5 Feb 2020	BAB I	- Latar belakang data kurang tepat - belum khusus ke Umum	Am	JA
3.	Jumat / 7 Feb 2020	BAB I	- Justifikasi tempat sesuai data - Judul "Pengaruh"	Am	JA
4.	Jumat / 14 Feb 2020	BAB I & II	- Perbanyak dari buku terbaru	Am	JA
5.	Selasa / 18 Feb 2020	BAB I, II & III	- Penulisan bhsa diting - Pembinaan - Analisis Uji T	Am	JA
6.	Rabu / 19 Feb 2020	BAB I, II & III	- DO pengunaan media - Buatlah instrumen.	Am	JA

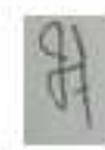
	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI	

Nama Mahasiswa : Arip Rachman Hakim  
 NIM : P17336116421  
 Nama Pembimbing : Tati Ruhmaulati, SKM., M.Ag., M.Kes.  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Buku Saku GEMAS Terhadap Pengetahuan Peran Kader dalam Partisipasi Masyarakat Untuk Beraktivitas Fisik di Wilayah Kerja PKM Sukandamea

NO	Hari/Tgl	Topik Bimbingan	Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
7.	Jum'at 21 Feb 2020	Bab 1, 11, 811	- DO Buku saku di ukur - Instrumen - Keterampilan kepus		

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI	

Nama Mahasiswa : Arip Rachman Hakim  
 NIM : P17338116421  
 Nama Pembimbing : Bu Tati Ruhmawati, SKM, M.Ag, M.Kes  
 Judul Skripsi : Pengembangan Media Promosi Kesehatan Buku Saku GERMAS bagi Kader Kesehatan

NO	Hari/Tgl	Topik Bimbingan	Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
8.	Selasa/ 5 Mei 2020	BAB I - IV	Penulisan, Keterbatasan sesuaikan dengan kondisi, BAB 4 penulisan dan kaitkan dengan teori		
9.	Selasa/ 12 Mei 2020	BAB I - V	Sesuaikan dengan juknis terbaru, saran ganti metode		
10.	Selasa/ 19 Mei 2020	BAB I - V	DO sesuaikan dengan variabel, Abstrak populasi, sampel dan teknik tampilan, BAB IV hasil bukan proses, BAB II materi kelayakan.		
11.	Rabu/ 20 Mei 2020	BAB I - V	Penulisan, rekomendasi sesuaikan dengan kesimpulan dan keterbatasan.		
12.	Kamis/ 21 Mei 2020	Seluruh Skripsi	ACC, tambahkan lembar bimbingan		