

# **EDUKASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI PKM TANJUNG KARANG**

**Aena Mardiah, Rona Narasafa, M. Asshabul Kahfi Mathar, Farida Yuni Pertiwi, Siska Putri Utami**

Universitas Islam Al-Azhar, Mataram, Nusa Tenggara Barat

Jl. Unizar No.20, Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232

[pkmfkunuzar@gmail.com](mailto:pkmfkunuzar@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah di Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gagal jantung berdasarkan terdiagnosis dokter tertinggi DI Yogyakarta (0,25%), disusul Jawa Timur (0,19%), dan Jawa Tengah (0,18%); Prevalensi Stroke berdasarkan terdiagnosis nakes dan gejala tertinggi terdapat di Sulawesi Selatan (17,9‰), DI Yogyakarta (16,9‰), Sulawesi Tengah (16,6‰), diikuti Jawa Timur sebesar 16 per mil. PTM disebabkan oleh perilaku manusia yang kurang menerapkan gaya hidup sehat. Misalkan juga berdasarkan hasil riskesdas 2013 Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari 40,7 persen dengan Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten (48,8%). Program gernas ini dilaksanakan melalui 6 kegiatan pokok, yaitu Peningkatan aktivitas fisik; Peningkatan perilaku hidup sehat; Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; Peningkatan kualitas lingkungan; dan Peningkatan edukasi hidup sehat. Keenam kegiatan pokok inilah nantinya yang harus didukung oleh seluruh masyarakat dan Organisasi Pemerintah Daerah (OPD) di puskesmas Tanjungkarang sesuai dengan tugas dan fungsinya masing – masing.

Pengabdian masyarakat ini merupakan pengabdian yang dilakukan di Puskesmas Tanjungkarang, Kecamatan Sekarbela, NTB. Target pada penelitian ini adalah masyarakat. Penelitian ini merupakan bagian dari bentuk pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas edukasi Gerakan masyarakat Hidup Sehat menggunakan leaflet edukatif dan interaktif untuk Masyarakat.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di puskesmas Tanjungkarang, masyarakat dapat mengerti mengenai pola hidup sehat, sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat .

Masyarakat di wilayah kerja puskesmas Tanjungkarang masih membutuhkan perhatian lebih dalam bidang Kesehatan terutama dalam upaya gerakan hidup sehat.

Keywords: Gernas, edukasi, pengabdian, penyakit.

## ***EDUCATION OF HEALTHY LIVING COMMUNITY MOVEMENT (GERMAS) AT PKM TANJUNG KARANG***

### ***ABSTRACT***

*Non-communicable diseases (NCDs) are still a problem in Indonesia. The results of Riskesdas in 2013 showed that the highest prevalence of heart failure based on doctor diagnosis was in Yogyakarta (0.25%), followed by East Java (0.19%), and Central Java (0.18%); Stroke prevalence based on diagnosed health workers and symptoms was highest in South Sulawesi (17.9‰), DI Yogyakarta (16.9‰), Central Sulawesi (16.6‰), followed by East Java at 16 per mile. PTM is caused by human behavior that does not apply a healthy lifestyle. For example, based on the results of the 2013 Riskesdas, the national proportion of the population with the behavior of consuming fatty foods, cholesterol and fried foods 1 times per day is 40.7 percent with the five highest provinces above the national average being Central Java (60.3%), DI Yogyakarta (50,7%), West Java (50.1%), East Java (49.5%), and Banten (48.8%). The Gernas program is implemented through 6 main activities, namely increasing physical activity; Improvement of healthy living behavior; Provision of healthy food and acceleration of nutrition improvement; Increased prevention and early detection of disease; Environmental quality improvement; and Improving education on healthy living. These six main activities will later have to be supported by the entire community and Local Government Organizations (OPD) at the*

*Tanjungkarang Health Center in accordance with their respective duties and functions.*

*This community service is a service carried out at the Tanjungkarang Health Center, Sekarbela District, NTB. The target of this research is the community. This research is part of a form of community service which consists of educating the Healthy Living Community Movement using educative and interactive leaflets for the community.*

*Based on the results of community service at the Tanjungkarang health center, the community can understand a healthy lifestyle, so that it can improve the degree of public health.*

*The community in the Tanjungkarang puskesmas working area still needs more attention in the health sector, especially in the effort to move on to healthy living.*

*Keywords: Germas, education, service, disease*

## **PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah di Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gagal jantung berdasarkan terdiagnosis dokter tertinggi DI Yogyakarta (0,25%), disusul Jawa Timur (0,19%), dan Jawa Tengah (0,18%); Prevalensi Stroke berdasarkan terdiagnosis nakes dan gejala tertinggi terdapat di Sulawesi Selatan (17,9%), DI Yogyakarta (16,9%), Sulawesi Tengah (16,6%), diikuti Jawa Timur sebesar 16 per mil. PTM disebabkan oleh perilaku manusia yang kurang menerapkan gaya hidup sehat (Darmawan & Epid, 2016).

Misalkan juga berdasarkan hasil riskesdas 2013 Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari 40,7 persen dengan Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten (48,8%). Program germas ini dilaksanakan melalui 6 kegiatan pokok, yaitu Peningkatan aktivitas fisik; Peningkatan perilaku hidup sehat; Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; Peningkatan kualitas lingkungan; dan Peningkatan edukasi hidup sehat. Keenam kegiatan pokok inilah nantinya yang harus didukung oleh seluruh masyarakat dan Organisasi Pemerintah Daerah (OPD) di Provinsi Jawa Timur sesuai dengan tugas dan fungsinya masing – masing (Junita, Handayani, & Alfiah, 2020) .

Fokus kegiatan tahun 2017 adalah Aktivitas Fisik, Makan Buah dan Sayur, dan Cek Kesehatan Secara Berkala. Aktivitas fisik minimal 30 menit tiap hari yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Aktifitas fisik dapat juga diterapkan di tempat kerja dengan cara memberikan jeda saat kerja (Jam 10.00 dan 14.00 WIB) dan diisi dengan aktivitas peregangan. Peregangan ini penting dilaksanakan karena bekerja pada posisi yang sama dalam waktu lama akan mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan aliran oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan produktivitas kerja (Ambarwati & Prihastuti, 2019).

Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah lokal. Sayuran dan buah- buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan (Cokroadhisuryani, 2018). Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Berbagai kajian

menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah (Zainul & Nasrul, 2019). Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Kegiatan Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan yang harus dilakukan oleh setiap penduduk usia >15 tahun keatas untuk mendeteksi secara dini adanya faktor risiko perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit Jantung, Kanker, Diabetes dan penyakit paru kronis, gangguan indera serta gangguan mental (Rahmawaty, Handayani, Sari, & Rahmawati, 2019).

Pemeriksaan/ skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif dengan tujuan untuk : mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tensi darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut (Herniwanti, Dewi, Yunita, & Rahayu, 2020). Mengingat pentingnya pembudayaan Germas ini, maka pelaksanaan program ini tidak bertumpu pada Dinas Kesehatan sebagai institusi teknis. Pelaksanaan Germas harus dimulai dari pembiasaan individu, keluarga dan masyarakat. Didukung oleh seluruh sumber daya yang ada pada akademisi, dunia usaha, dan organisasi – organisasi kemasyarakatan. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan edukasi ke masyarakat di daerah kerja Puskesmas Tanjungkarang, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara yaitu:

- 1) Edukasi Gerakan masyarakat sehat di Puskesmas TanjungKarang menggunakan leaflet edukasi.
- 2) Edukasi pola Hidup sehat menggunakan edukatif dan interaktif dengan menggunakan APD lengkap pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Tanjungkarang

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat FK Unizar, perangkat Puskesmas Tanjungkarang seperti perawat, lingkungan seperti kepala lingkungan, kader lingkungan, pihak pendamping dan bidan, serta mahasiswa FK UNIZAR. Kegiatan ini berjalan menggunakan metode Edukasi germas dengan menggunakan leaflet dan juga dengan diskusi interaktif.

Masyarakat de jelaskan mengenai pola hidup sehat mencegah penyakit tidak menular sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat di puskesmas Tanjungkarang, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Hasil pengabdian kepada masyarakat kali ini diperoleh hasil sebagai berikut.

- 1) Masyarakat dapat mengaplikasikan Gerakan hidup sehat .
- 2) Masyarakat mengetahui manfaat dari hidup sehat.
- 3) Terbentuk luaran yang bermanfaat bagi masyarakat.

### **Kendala**

<b>No.</b>	<b>Kendala yang dihadapi</b>	<b>Upaya yang dilakukan</b>
1	Anggota tim terpapar Covid-19 hingga pertengahan Januari 2021	Kegiatan diundur dan dilaksanakan pada bulan Januari 2021

2	Setelah PPKM, Puskesmas belum memberikan jawaban hingga waktu yang tidak dapat ditentukan untuk membolehkan kegiatan pengmas berlangsung	Konfirmasi kembali untuk turun ke Puskesmas, ada kegiatan puskesmas, dan PPKM
3	Jumlah peserta tidak melampaui target karena dalam kondisi Pandemi	Tetap dilaksanakan kegiatan dengan peserta yang datang dan melakukan pemaparan materi menggunakan APD lengkap.
4	Belum meminta umpan balik kepada mitra (pihak Puskesmas)	Dimintakan segera umpan balik kepada mitra (Puskesmas)

### **Rencana Tindak Lanjut**

Dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, beberapa kegiatan yang dapat dilanjutkan diantaranya:

- 1) Peningkatan pengetahuan Masyarakat melalui edukasi pola hidup sehat bagi masyarakat di Puskesmas Tanjungkarang.
- 2) Meningkatkan Derajat Kesehatan masyarakat di daerah kerja puskesmas Tanjungkarang.

### **Dokumentasi**



### **SIMPULAN**

Masyarakat di daerah Puskesmas Tanjungkarang, kecamatan Sekarbela, Nusa Tenggara Barat masih membutuhkan perhatian lebih dalam bidang Kesehatan terutama dalam upaya hidup sehat dengan cara menjaga asupan pola makan dan perilaku hidup yang sehat yang terjaga.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45-52.
- Cokroadhisuryani, H. (2018). *Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik I*. Universitas Islam Indonesia,
- Darmawan, A., & Epid, M. (2016). Epidemiologi Penyakit Menular Dan Penyakit Tidak Menular. *Jambi Medical Journal" Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 4(2).
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (Phbs) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Kepada Lanjut Usia (Lansia) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 Dan New Normal Dengan Metode 3m. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363-372.
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 100-105.
- Rahmawaty, E., Handayani, S., Sari, M. H. N., & Rahmawati, I. (2019). Sosialisasi Dan Harmonisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Dan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (Pis-Pk) Di Kota Sukabumi. *Link*, 15(1), 27-31.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Duarsa, A. B. S., Kurniawan, H. D., Mubarak, A. S., Al Firdaus, M. F., ... & Martaliza, L. P. G. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di TPQ Ar-Rohmah Dusun Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 41-46.
- Zainul, J., & Nasrul, M. (2019). Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Poltekkes Kemenkes Palu. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 54-61.

