

KEGIATAN SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOPAI KABUPATEN TORAJA UTARA

Catherina Bannepadang¹, Agustina Palamba², Riany Heri³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

catherinaedy@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat, dan penurunan prevalensi penyakit, ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang besar pada upaya promotif dan preventif serta masih berusaha mengatasi persoalan gaya hidup atau perilaku kurang sehat. Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Lembang Pangkung Batu Kecamatan Buntu Pepasan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 8 Maret 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Lembang di Lembang Pangkung Batu Kecamatan Buntu Pepasan. Tanggal pelaksanaan pada tanggal 14 Maret 2024 Pukul 08.00 Wita sampai pukul 11.00 Wita. Tempat pelaksanaan di Posyandu Balita Lembang Pangkung Batu Kecamatan Buntu Pepasan Kabupaten Toraja Utara.

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen bersama mahasiswa program studi SI Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2024 di Puskesmas Sopa.

Kesimpulan: Gerakan masyarakat hidup sehat adalah gerakan bersama yang memiliki beberapa tujuan mulai menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular, baik kesakitan, kematian maupun kecacatan, menghindari terjadinya penurunan produktivitas, menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu GERMAS menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan; Gernas

Abstract (English)

The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a national movement initiated by the President of the Republic of Indonesia in optimizing promotive and preventive efforts, without neglecting curative-rehabilitative efforts as a big umbrella for achieving healthy living and reducing the prevalence of disease. This shows that the Indonesian government has great attention to promotive and preventive efforts and still trying to overcome unhealthy lifestyle or behavior problems. The implementation phase activities began with a field survey in Lembang Pangkung Batu, Buntu Pepasan District. The field survey was carried out by the service team on March 8 2024. The service team held discussions with the Head of Lembang in Lembang Pangkung Batu, Buntu Pepasan District. Implementation date is March 14 2024, 08.00 WITA to 11.00 WITA. The place of implementation is at the Lembang Pangkung Batu Toddler Posyandu, Buntu Pepasan District, North Toraja Regency.

This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers together with students of the SI Nursing study program at the Toraja Raya Indonesia Institute in 2024

The activity was carried out on October 7 2024 at the Sopai Health Center.

Conclusion: The healthy living community movement is a collective movement that has several goals, starting from reducing the burden of communicable and non-communicable diseases, including morbidity, death and disability, avoiding a decline in productivity, reducing the burden of financing health services due to increasing disease and health expenditure. Environmental improvements and changes in behavior towards a healthier one need to be carried out systematically and planned by all components of the nation, for this reason GERMAS is an option in realizing a better level of public health.

Keywords: Health Education; Germas

**Correspondent Author :
Email : catherinaedy@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus di pandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat, dan penurunan prevalensi penyakit, ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang besar pada upaya promotif dan preventif serta masih berusaha mengatasi persoalan gaya hidup atau perilaku kurang sehat. Pada tahap awal di tahun

2016–2017, GERMAS berfokus pada 3 kegiatan, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2016). GERMAS berusaha mendorong masyarakat Indonesia untuk dapat memulainya dari diri sendiri dan keluarga. Gerakan ini ke depannya membutuhkan inovasi-inovasi dalam kegiatan promotif dan preventif salah satunya dengan memotivasi masyarakat untuk membudayakan gaya hidup sehat dan aktif sebagai upaya mencegah peningkatan obesitas melalui media pendidikan kesehatan.

Keluarga merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan penyakit, selain peran dari kualitas lingkungan dan sarana serta prasarana kesehatan. Keluarga juga merupakan tempat pertama kali kehidupan sosial dan pendidikan didapatkan oleh anak, termasuk pendidikan yang terkait dengan kesehatan. Prilaku hidup sehat yang didapatkan sejak dini akan memicu kesadaran terhadap pentingnya kesehatan baik di keluarga maupun di masyarakat. Mengingat betapa pentingnya peran keluarga dalam mewujudkan masyarakat yang sehat. Pemerintah membuat Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga. Program ini merupakan prigran lanjutan dari kegiatan keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) yang dilakukan oleh puskesmas melalui kunjungan dari rumah ke rumah. Selain program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga, pemerintah juga mencanangkan program lain untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Program ini dilaksanakan dengan melakukan kerjasama lintas sektor dan lintas program. GERMAS merupakan tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen 11 bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup. GERMAS dilakukan oleh setiap individu dalam keluarga di lingkungan masyarakat dengan cara melakukan praktek pola hidup sehari-hari. Dalam program ini, pemerintah berperan sebagai penyedia layanan/sarana dan prasarana kesehatan sekaligus menggerakkan institusi dan organisasi masyarakat yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Puskesmas Sopa Kabupaten Toraja Utara. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 4 Oktober 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Puskesmas Sopa.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala Puskesmas Sopa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari. Tanggal pelaksanaan kegiatan pada tanggal 7 Oktober 2024 Pukul 08.30 Wita sampai pukul 11.00 Wita. Tempat pelaksanaan di Puskesmas Sopa Kabupaten Toraja Utara.

b. Solusi yang di tawarkan

Diharapkan masyarakat dapat melakukan kegiatan ini dengan cara :

1. Melakukan aktivitas fisik,
2. Makan sayur dan buah,
3. Cek kesehatan secara rutin,
4. Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol,
5. Membersihkan lingkungan tempat tinggal,
6. Menggunakan jamban.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : 7 November 2024

Pukul : 08.30 Wita - selesai

Tempat Pelaksanaan : Puskesmas Sopa Kabupaten Toraja Utara

d. Rundown Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07:00	Persiapan	30 menit	LCD dll
07:30-08:30	Senam Gernas	1 Jam	TIM
08:30-09:00	Penyuluhan	30 Menit	TIM
09:00-09:30	Pembagian Doorprize	30 Menit	TIM
09 : 30-seselsai	Pemeriksaan Kesehatan		TIM

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama TIM	Keterangan
1	Herman Tandilimbong, S.Kep.,Ns.,M.Kes	Penanggung Jawab
2	Catherina Bannepadang, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Ketua
3	Dr. Agustina Palamba, S.Sos.,M.Kes	TIM Penyuluh
4	Ns. Yahya Handayani., M.Kep	TIM Penyuluh
5	Ns. Junelty Almar., S.Kep	TIM Penyuluh
6	Riany Heri	Mahasiswa
7	Ferkia Rante	Mahasiswa
8	Predy	Mahasiswa
9	Fenny Dwi	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dalam kehidupan sehari-hari, praktek hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat. Secara khusus GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktifitas masyarakat dan mengurangi beban biaya kesehatan. GERMAS secara nasional dimulai dengan fokus pada kegiatan yaitu melakukan aktifitas selama 30 menit per harinya, mengkonsumsi buah dan sayur serta tidak lupa memeriksakan kesehatan secara rutin di bidan dan puskesmas terdekat

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme masyarakat ketika mengikuti kegiatan dan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan.

B. Luaran

- 1) Melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, mengepel lantai dan sebagainya merupakan aktivitas fisik. Mulai dengan melakukan aktivitas setiap hari. Lebih baik jika ditambah dengan olahraga secara rutin seperti lari atau jalan pagi.
- 2) Memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Mengurangi makanan junk food dan minuman bersoda.
- 3) Berhenti merokok dan berhenti minum-minuman yang beralkohol.

- 4) *Medical Cek up* dengan mendatangi rumah sakit, bukan saja pada saat kita sakit melainkan juga pada saat kita sehat.
- 5) Bersama-sama dengan tetangga dan masyarakat sekitar melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan setempat.
- 6) Menggunakan jamban dengan baik sebagai tempat pembuangan

KESIMPULAN

Gerakan masyarakat hidup sehat adalah gerakan bersama yang memiliki beberapa tujuan mulai menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular, baik kesakitan, kematian maupun kecacatan, menghindari terjadinya penurunan produktivitas, menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu GERMAS menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Budioro. 2012. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Balai Penerbit Universitas Diponegoro
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fuad, I. (2009). *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Mubarok, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan : Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangkahila, J. (2013). *Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik*. Bali: Sport and Fitness Journal
- Suliha, Uha. 2010. *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: EGC
- Wawan, A., dan Dewi, M. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.