

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Cibeureum

Sri Susilawati¹, Ida Herdiani², Noorhayati Novayanti³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya,

Jl. Tamansari Gobras, (0265) 2350982

¹susilawati.sri88@gmail.com, ²idaherdiani17@gmail.com, ³novayanti8821@yahoo.com

Abstrak

Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Sumber daya yang dibutuhkan untuk mengobati penyakit tidak menular selain membutuhkan waktu yang panjang, GERMAS menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat. Metode pengabdian yang dilakukan dengan adanya penyuluhan kepada kader dan dilaksanakannya senam GERMAS. Hasilnya dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman pada ibu-ibu kader tentang GERMAS di Kelurahan Kota Baru Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum, sehingga selanjutnya kader akan menyampaikan hasil dari pertemuan ini kepada seluruh masyarakat di Kelurahan Kota Baru Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum.

Kata kunci :GERMAS, kader, posyandu

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta kesediaan air bersih yang kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuhkembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, 2017).

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan *triple burden*, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Sumber daya yang dibutuhkan untuk mengobati penyakit tidak menular selain membutuhkan waktu yang panjang. GERMAS menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alcohol), sehingga Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin tinggi. (Desa & Hilir, 2020). Pada tahun 2016, pemerintah meluncurkan Germas di 10 lokasi, berbarengan dengan rangkaian kegiatan peringatan Hari Kesehatan Nasional. Pada tahun 2016 pula Kementerian kesehatan bersama dengan anggota komisi IX DPR-RI melakukan sosialisasi Germas di 100 Kabupaten/Kota. Sedangkan pada tahun 2017, kegiatan sosialisasi Germas akan kembali diselenggarakan di 180 kabupaten/kota (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian. GERMAS meliputi kegiatan: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

1.2 Perumusan Masalah

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta kesediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila focus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuhkembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakuakn secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan Masyarakat Hdup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Menurut hasil survey di Kelurahan Kota Baru ditemukan di beberapa RW kurangnya jumlah kader pada setiap kegiatan, kurangnya kegiatan kader, kurangnya partisipasi dari masyarakat terhadap kegiatan posyandu. Banyaknya masyarakat yang kurang dalam melaksanakan hidup sehat serta kurangnya melakukan aktivitas fisik. Sehingga kami menyelenggarakan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kelurahan Kota Baru Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum.

2. METODE

Metode pendekatan yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah metode pemberdayaan masyarakat partisipatif atau *Participatory Rural Apraissal* (PRA). PRA adalah suatu metode pendekatan dalam proses pemberdayaan dan peningkatan partisipasi masyarakat, yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan. Rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam waktu satu hari. Langkah pertama melibatkan terlebih dahulu kader posyandu, dilanjutkan dengan langkah selanjutnya oleh kader posyandu disampaikan kembali kepada masyarakat sekitar.

Tahapan kegiatan GERMAS yang telah dilakukan dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu:

1. Melakukan aktivitas fisik 30 menit
2. Penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur
3. Penyuluhan untuk memeriksakan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit.

Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud revolusi mental, GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Kita budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat. GERMAS didukung oleh

kebijakan Presiden dalam peraturan Instruksi Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017. Harapan dengan adanya GERMAS adalah untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat. (Cahyani et al., 2020). Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman pada ibu-ibu kader tentang GERMAS di Kelurahan Kota Baru Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum:

1. Ibu-ibu kader bisa mensosialisasikan kepada warga masyarakat sekitar.
2. Masyarakat sekitar dapat melaksanakan kegiatan GERMAS secara teratur dan rutin.

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah memunculkan kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit. Melakukan olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati. Hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, konsumsi sayur dan buah setiap hari, agar sehat dan cerdas, serta cek kesehatan rutin untuk mengontrol tekanan darah, gula darah, kolesterol yang ada dalam tubuh kita (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). (Ambarwati & Prihastuti, 2019)

Tujuan khusus dari program GERMAS adalah menurunkan beban penyakit, menghindari terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud revolusi mental GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat (Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, 2017).

Adapun hasil dari kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah seperti berikut ini:



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Melakukan Aktivitas Fisik



Gambar 3. Kegiatan GERMAS



Gambar 4. Foto Bersama Kader

4. KESIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat (PPM) Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum dengan tema Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum. GERMAS mengajak masyarakat membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Masyarakat dapat melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan pemahaman pada ibu-ibu kader, kader mensosialisasikan kepada warga masyarakat sekitar, masyarakat melaksanakan kegiatan GERMAS secara teratur dan rutin.

5. SARAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), diharapkan kader mampu mensosialisasikan dan melaksanakan GERMAS dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam mensukseskan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

- a. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)
- b. Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (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. <http://journal.ildikti9.id/CER/index>
- [2]. Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>
- [3]. Desa, D. I., & Hilir, R. (2020). *GERMAS (Healthy Life Society Movement)*. 3(1), 100–105.
- [4]. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI. (2017). *Impelementasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dalam rangka mewujudkan asn sehat*. November.
- [5]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *warta KESMAS*.
- [6]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Germas wujudkan indonesia sehat. Artikel Kesehatan*, 1–9.