

Penyuluhan Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Rila Kusumaningsih¹, Rima Rinekasari²

rilakusumaningsih26@gmail.com

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa¹, Yayasan Bakorjas²

Abstract: *The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is an initiative introduced to encourage people to be more careful in maintaining their health. This movement covers various aspects, from managing physical and mental health, to managing a healthy environment. This health education aims to provide an understanding of how to live a healthy life in a healthy environment. This movement also aims to reduce environmental pollution that can cause disease, such as air pollution and polluted water. This can be done in various ways, starting from increasing public understanding of a healthy environment and increasing access to environmental services. In this extension we use the socialization method via PowerPoint media. Efforts to create a healthy society require active participation from all parties, especially the entire community. The Healthy Living Community Movement can play an important role in reducing health-related diseases such as heart disease, diabetes and cancer. And helps reduce environmental pollution that can cause disease. In this journal, we will discuss the implementation of the Healthy Living Community Movement and the appropriate steps that can be used to encourage people to be more competent in maintaining health.*

Keywords: *Counseling, Environment, Healthy Living*

Pendahuluan

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan salah satu inisiatif yang diperkenalkan untuk mendorong masyarakat agar lebih waspada dalam menjaga kesehatan. Gerakan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari pengelolaan kesehatan fisik, mental, hingga pengelolaan lingkungan yang sehat. di era sekarang ini pola hidup masyarakat menjadi salah satu dasar perubahan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang diprioritaskan oleh Kementerian Republik Indonesia, yang bertujuan untuk mencegah penyakit yang dapat menular seperti diare, hingga penyakit jantung, diabetes dan kanker (Kemenkes, 2017). Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, mulai dari peningkatan pemahaman masyarakat tentang kesehatan,

hingga peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat juga memiliki tujuan untuk mengurangi pencemaran lingkungan yang dapat menyebabkan penyakit seperti polusi udara dan air yang tercemar (Meisitoh Nursalamah, 2021) Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, mulai dari peningkatan pemahaman masyarakat terhadap lingkungan yang sehat serta peningkatan akses terhadap layanan lingkungan. Upaya mewujudkan masyarakat yang sehat memerlukan partisipasi aktif dari semua pihak, termasuk anak-anak. Sekolah sebagai tempat belajar dan pembinaan karakter anak usia dini menjadi salah satu fokus utama dalam Germas ini. Melalui berbagai program edukasi dan promosi kesehatan, Germas bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat.

Anak-anak adalah aset berharga masa depan kita, namun sayangnya, masih terdapat beberapa tantangan yang menghadang perkembangan mereka. Tiga masalah yang signifikan yang akan dibahas dalam jurnal ini adalah perilaku merokok pada usia dini dimana anak-anak yang berusia 10-15 tahun mereka sudah berani menghisap rokok, lebih parahnya lagi perilaku ini tidak diketahui oleh orang tua mereka, karena di lakukan secara sembunyi-sembunyi, kemudian masalah gizi serta kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak. pada era sekarang ini anak-anak lebih menyukai game yang ada di perangkat gadget mereka dan menghabiskan waktunya didalam kamar untuk bermain game dibandingkan dengan anak-anak yang beraktifitas di luar seperti bermain bola, bermain layangan atau aktifitas lainnya yang lebih menyehatkan. Menggunakan ponsel terlalu lama memberikan dampak buruk bagi kesehatan, terutama pada mata, anak menjadi lebih tertarik pada permainan dan kurang tertarik pada membaca. Inilah dampak negatif yang terjadi pada penggunaan hp:

1. Terbuangnya waktu, saat anak sedang asik bermain hp terkadang banyak dari beberapa anak yang lupa akan tugasnya seperti sholat, makan, dan lainnya.
2. Lemahnya perkembangan otak dengan asiknya anak bermain hp sampai seharian maka akan menghambat daya pikirnya untuk berkreasi.
3. Menurunnya pendidikan norma agama yang disebabkan karena banyaknya aplikasi yang tidak sesuai dan lemahnya pengawasan orang tua.
4. Mengganggu kesehatan karena dengan menggunakan hp terlalu lama akan mengganggu kesehatan mata serta menurunnya minat baca anak karena lebih tertarik pada game (Ai Farida et al., 2021).

Permasalahan yang timbul di daerah terutama pada kalangan anak adalah rendahnya mutu kesehatan akibat dari kurangnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat seperti melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, dan cek Kesehatan. (Nurisa Dwi Febriani, n.d.) Masalah kesehatan yang menjadi tantangan besar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah masalah kesehatan Triple Burden yaitu adanya penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. 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. (Junita, 2020)

Terdapat beberapa penelitian terkait Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Penelitian terdahulu tentang Gerakan masyarakat hidup sehat dilakukan oleh (Indradewi et Al, 2019) menghasilkan temuan bahwa terdapat tiga faktor persepsi yang mempengaruhi perilaku hidup sehat pegawai di lingkungan kerja, yaitu pola makan sehat dengan skor nilai sebesar 0.307, kemudian anti terhadap rokok dengan skor sebesar 0.193 dan kebugaran dari fisik diberi skor sebesar 0.269. UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 158-161 menyebutkan upaya pencegahan, pengendalian dan penanganan PTM dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat [5]. Upaya yang dapat dilakukan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Salah satu upaya yaitu dengan GERMAS (Cahyan, n.d.).

Kedua masalah ini memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, serta potensi jangka panjang yang merugikan bagi masyarakat secara keseluruhan. Dalam pendahuluan ini, akan dibahas lebih lanjut tentang bagaimana cara kami melakukan penyuluhan, mencotohkan gaya hidup sehat, dan urgensi untuk menemukan solusi yang efektif terhadap masalah tumbuh kembang anak. Kami telah mengadakan penyuluhan di YAYASAN BAKORJAS. Dalam penyuluhan tersebut kami menyampaikan beberapa informasi mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bernutrisi, minum air putih sebanyak 2 liter, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan, dan lain sebagainya.

Tujuan penyuluhan ini ialah untuk memberikan pemahaman mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), menggunakan metode sosialisasi dengan tujuan penyuluhan ke masyarakat dan menggunakan media PowerPoint dalam meningkatkan

kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan masyarakat.

Metode

Kegiatan penyuluhan dengan tema penyuluhan "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)" telah dilaksanakan di wilayah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Metode penyuluhan yang digunakan yaitu dengan sosialisasi yang didukung oleh interaksi berbentuk tanya jawab dengan media PowerPoint dan proyektor sebagai sumber informasi (Adryan Fristiohady et al., 2020). Power point adalah aplikasi untuk berbagai presentasi. Khusus dalam bidang akademik, bisnis dan komersial memiliki fitur yang memungkinkan pengguna untuk menginput data berupa teks, gambar, video dan audio. Juga, fungsi "animasi" dipasang di ppt untuk menampilkan slide atau menampilkan lebih banyak konten (Nurul Haliza et al., 2022).

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode Asset Based Community Development (ABCD). ABCD dibangun berdasarkan prinsip yang dikemukakan oleh John McKnight dan Jody Kretzmann yang juga pendiri dari The Asset-Based Community Development (ABCD) Institute. Pendekatan berbasis aset membantu komunitas melihat kenyataan kondisi internal dan kemungkinan perubahan yang dapat dilakukan. Pendekatan ini mengarahkan pada perubahan, fokus pada apa yang ingin dicapai oleh komunitas, serta membantu komunitas dalam mewujudkan visi mereka. (Rinawati, 2022) Metode Asset-Based Community Development (ABCD) merupakan salah satu pendekatan dalam pengembangan masyarakat. Kekuatan terbesar dalam menunjang kesejahteraan masyarakat adalah potensi dalam diri sendiri, masyarakat telah lahir, hidup dan berkembang sehingga memiliki aset. Selain itu aset juga dapat berasal dari kondisi dan potensi alam sekitar, potensi-potensi tersebut tentunya dapat dijadikan aset sebagai strategi pemberdayaan masyarakat. (Mirza Maulana, 2019)

Metode sosialisasi adalah metode pertemuan yang umum digunakan. Metode ini cocok untuk kelompok sasaran dengan tingkat pendidikan tinggi maupun rendah. Sosialisasi merupakan penyampaian informasi satu arah dari pembicara kepada khalayak. Dalam metode ini, instruktur lebih berperan dalam menyampaikan dan menjelaskan isi konseling, namun hanya diberi sedikit kesempatan untuk mengkomunikasikan tanggapannya kepada khalayak sasaran (Adryan Fristiohady et al., 2020). Penyampaian pesan dalam materi GERMAS

memerlukan suatu media yang dapat menerima pesan yang dikirimkan dengan jelas.



Gambar 1: Alur metode pelaksanaan kegiatan

Pembahasan

GERMAS merupakan salah satu gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat (Rohmah et al., 2021). Kegiatan penyuluhan ini yaitu terkait sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat, yang di mana membahas mengenai gerakan-gerakan hidup sehat yang diharapkan dapat menjadi kebiasaan baik untuk diterapkan. Tahapan pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan pengenalan mengenai materi yang akan dibawakan, pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan sesi game. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 3 jam.

Pola perilaku hidup sehat pada masyarakat dengan cara mengatur pola makan, istirahat dengan cukup, olah raga teratur makan sayuran. Semua ini dilakukan dengan teratur untuk menjaga kesehatan dalam menjalani kehidupan. Apabila kondisi tubuh sehat makan dapat beraktivitas seperti biasa yaitu sebagai nelayan. Pendapatan yang didapat akan mempengaruhi perekonomian dan kesejahteraan kesehatan dalam keluarga. (Utama, 2020)

GERMAS merupakan singkatan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yang diusung oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai respon pemerintah dalam upaya

mengubah pola hidup masyarakat Indonesia menjadi lebih bersih dan sehat. Germas diadakan dengan tujuan membentuk pola hidup masyarakat yang bersih, sehat, dan dapat bersinergi dengan upaya pemerintah mewujudkan pemukiman layak huni dan pembangunan infrastruktur yang nantinya menjadi pondasi bagi masyarakat hidup sehat. Sehat merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal bagi seseorang untuk produktif, serta bebas kuman penyakit. Inisiatif kesehatan adalah inisiatif yang dilakukan oleh pemerintah secara terpadu, integral dan berkelanjutan untuk menciptakan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit. Promosi Kesehatan pengobatan penyakit dan pemulihan kesehatan terus dikembangkan oleh pemerintah terhadap masyarakat (*Germas*, n.d.).

1) Pengaturan Menjaga Lingkungan Hidup Yang Sehat Di Indonesia

Kesehatan bagi seluruh masyarakat sangat penting. Menurut Undang-Undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992, kesehatan adalah kesejahteraan yang timbul dari kehidupan fisik, mental, dan sosial serta memungkinkan individu bekerja secara produktif baik dalam segi sosial maupun ekonomi. Pernyataan lain menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Konferensi Internasional tentang Promosi Kesehatan tahun 1984, menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan jasmani, mental, dan sosial yang baik serta bebas dari penyakit dan kelelahan. Orang yang sehat lebih produktif dan bekerja lebih baik, begitu pula sebaliknya.

Selain itu, terdapat pula didalam Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009 yang membahas tentang upaya menjaga lingkungan hidup secara berkelanjutan. Undang-undang ini secara sistematis mengatur tentang perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup guna mencapai keseimbangan ekologi dan kesejahteraan umat manusia secara keseluruhan. Sebagaimana ditegaskan dalam ayat (f) UU No. 32 Tahun 2009, sebagai bagian dari perlindungan UU No. 32 terhadap keseluruhan ekosistem, kami akan menjamin kepastian hukum yang lebih baik dan memastikan kondisi yang baik dan sehat. Pembaruan diperlukan untuk melindungi hak setiap orang atas kondisi kehidupan (PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA, n.d.).

2) Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Gaya Hidup Sehat

Kesadaran masyarakat terhadap kebersihan dan menjaga kesehatan masih sangat rendah. Padahal masyarakat bisa menjamin kebersihan diri dan lingkungan rumah secara mandiri. Tak dipungkiri, masih banyak sebagian orang yang mengabaikan kebersihan dalam lingkungan masyarakat.

Kesehatan merupakan sesuatu yang diperlukan semua orang. Menjaga kesehatan adalah upaya agar terhindar dari berbagai penyakit yang dapat menyerang tubuh manusia. Salah satu cara untuk tetap sehat yaitu dengan menerapkan hidup bersih dan sehat. Membiasakan hidup bersih dan sehat merupakan cara untuk melindungi kesehatan seseorang dari segala penyakit yang dapat menyerang tubuh. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan kunci untuk mencapai kualitas hidup yang baik serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dengan terciptanya kesadaran dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan individu, dapat mencegah besarnya penyebaran penyakit, mengurangi risiko infeksi, dan meningkatkan produktivitas serta ketahanan fisik. Pola hidup bersih dan sehat penting dilakukan karena beberapa alasan berikut:

- a) Mencegah penyebaran penyakit: Dengan mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan pola hidup sehat, dapat membantu mengurangi penyebaran penyakit menular seperti influenza, diare dan penyakit menular lainnya.
 - b) Meningkatkan kesehatan fisik: Gaya hidup bersih dan sehat yang mencakup pola makan bergizi, olahraga, dan tidur yang cukup dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.
 - c) Lingkungan yang lebih baik: Menjaga kebersihan lingkungan dapat mengurangi polusi udara, air, dan tanah bahkan melindungi ekosistem alam.
- Langkah-langkah yang tepat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat antara lain:
1. Mencuci tangan dengan benar
 2. Menjaga kebersihan diri
 3. Mengonsumsi makanan bergizi
 4. Berolahraga secara teratur
 5. Menjaga kebersihan lingkungan disekitar
 6. Menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Pemdesserut, 2023).

3) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Turunnya Tingkat Kesehatan Di Lingkup Masyarakat

a. Faktor Perilaku

Perilaku memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Sebagian besar penyakit yang diderita manusia disebabkan oleh tindakan

tubuh mereka sendiri yang tidak bertanggung jawab. Contoh penyakit yang dapat disebabkan oleh kurangnya perilaku sehat antara lain tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol yang disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan manis juga dapat menyebabkan diabetes atau kadar gula berlebih.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bersih memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan manusia. Lingkungan yang berantakan dan tidak bersih menimbulkan risiko berbagai penyakit seperti demam berdarah, diare, dan gatal-gatal.

c. Faktor Pelayanan Kesehatan

Kesehatan masyarakat ditingkatkan dengan tersedianya fasilitas pelayanan kesehatan yang baik. Fasilitas kesehatan yang baik mencakup pelayanan yang berkualitas, tersedianya tenaga medis yang kompeten, kemudahan akses, terutama kemudahan akses ke daerah terpencil.

d. Faktor Keturunan

Ketiga faktor diatas dapat mencegah berbagai penyakit. Tetapi, ada sebagian penyakit yang sulit dihindari yang disebabkan oleh faktor genetik. Faktor yang memengaruhi kesehatan manusia terdiri dari beberapa penyakit, salah satunya seperti asma yang bisa diturunkan langsung dari orang tua. Namun ada juga beberapa penyakit yang menyebabkan risiko terkena lebih tinggi tetapi masih bisa dicegah, contohnya diabetes, tekanan darah tinggi, dan kanker (Nadia Faradiba, 2021).



Gambar 2. Pelaksanaan penyampaian materi penyuluhan

Kesimpulan

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, baik fisik maupun lingkungan. Melalui berbagai program edukasi dan promosi kesehatan, GERMAS berupaya mengurangi jumlah penyakit yang berkaitan dengan kesehatan serta pencemaran lingkungan. Partisipasi aktif dari semua pihak, termasuk anak-anak sangat diperlukan dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat. Contoh praktis seperti penyuluhan menunjukkan upaya nyata dalam mendukung GERMAS dengan mengedukasi anak-anak tentang pentingnya pola hidup sehat. Dengan demikian, GERMAS menekankan perlunya kesadaran dan tindakan bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan bagi semua. Di dalam Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009, dijelaskan terkait upaya untuk melestarikan lingkungan secara berkelanjutan.

Undang-Undang ini mengatur mengenai perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup dengan sistematis demi tercapainya keseimbangan lingkungan serta kesejahteraan manusia sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat dengan berbagai cara, mulai dari membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat, mengurangi resiko penularan berbagai jenis penyakit, mengurangi efek buruk dari kebiasaan yang tidak sehat, meningkatkan kesehatan mental, serta mengurangi pencemaran lingkungan yang dapat menyebabkan penyakit. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dapat berperan penting dalam mengurangi penyakit yang berkaitan dengan kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Serta membantu mengurangi pencemaran lingkungan yang dapat menyebabkan sarang penyakit.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Bakorjas dan seluruh masyarakat Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang dan khususnya Ketua Yayasan yang telah memberikan izin untuk menyelenggarakan penyuluhan ini, serta seluruh rekan panitia yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan penyuluhan hukum ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adryan Fristiohady, Ruslin, & Muhammad Mahfudz Nur. (2020). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Posyandu Kecamatan Poasia dan Kecamatan Kambu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1 (Metode penyuluhan yang digunakan yaitu dengan sosialisasi yang didukung oleh interaksi berbentuk tanya jawab dengan media PowerPoint dan proyektor sebagai sumber informasi.), 1–8.
- Ai Farida, Unik Hanifah Salsabila, Liska Liana Nur Hayati, Jihan Ramadhani, Yulia Saputri. (2021). *OPTIMASI GADGET DAN IMPLIKASINYA TERHADAP POLA ASUH ANAK*. 1(8). *Germas*. (n.d.).
- Kemendes. (2017, December 1). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. 01 Dec 2017.
- Meisitoh Nursalamah, B. G. E. S. (2021). Analisis Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik Vol.3 No.2 September 2021*, 3 (Perkembangan Kesehatan merupakan hal yang terpenting dalam pencapaian program Germas. Germas adalah suatu tindakan terencana dan terstruktur serta dilakukan bersama-sama oleh semua lini masyarakat dengan kemauan.), 10–21.
- Nadia Faradiba. (2021, November 22). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Manusia*. Kompas.Com.
- Nurul Haliza, Vani Hajari, & Ulfah Amirah Khairi. (2022). Pemanfaatan Media Microsoft Powerpoint Yang Menjadi Penunjang Dalam Bidang Pendidikan Dan Perusahaan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2 (Power point adalah aplikasi untuk berbagai presentasi. Khusus dalam bidang akademik, bisnis dan komersial memiliki fitur yang memungkinkan pengguna untuk menginput data berupa teks, gambar, video dan audio.), 2803–2811.
- Pemdes Serut. (2023, August 3). *UPAYA PENINGKATAN KESADARAN PEMBIASAAN HIDUP SEHAT BAGI SISWA SEKOLAH DASAR DI DESA SERUT* Sumber: <https://serut.kekuwarasan.kebumenkab.go.id/index.php/web/artikel/4/408>. Diskominfo Kabupaten Kebumen.
- PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA*. (n.d.).
- Rohmah, D., Arafiqi, M. F., Adawiyah, K., Ridwan, M., & Wahyudi, D. (2021). *Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Kesehatan dan Kebersihan Lingkungan pada Masa Pandemi Covid-19 di Kampung Nelayan Kalibaru Jakarta Utara* *The Effort to Increase the Society Awareness of Health and Hygiene in Covid-19 Pandemic at Kampung Nelayan Kalibaru Jakarta Utara*. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>