

Kumawula, Vol. 3, No.1, April 2020, Hal 100 – 105

DOI: <http://10.24198/kumawula.v3i1.24743>

ISSN 2620-844X (online)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/issue/view>

GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT) DI DESA RAMBAH HILIR

Elvira Junita^{1,*}, Eka Yuli Handayani², Lufita Nur Alfiah³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

*viraromi@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang kurang baik mengakibatkan tingginya angka kejadian Penyakit Tidak Menular. Di Desa Rambah Hilir kunjungan penderita hipertensi dan diabetes di Puskesmas Rambah Hilir I di tahun 2018 ini sampai bulan Juni 66 kasus Hipertensi 27 Kasus Diabetes. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program Pemerintah untuk mengajak masyarakat hidup sehat dengan focus pada 3 kegiatan utama yaitu melakukan aktifitas fisik, makan buah sayur dan cek kesehatan secara rutin minimal enam bulan sekali. Dalam Program Kemitraan Masyarakat ini upaya yang dilakukan adalah meningkatkan gaya hidup sehat yakni meningkatnya aktifitas fisik yang dilakukan dengan melaksanakan kegiatan rutin senam bersama setiap hari minggu dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan memanfaatkan lahan perkarangan rumah warga dengan menanam buah dan sayur di halaman rumah untuk memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur. Upaya Peningkatan peran masyarakat dalam memeriksakan kesehatannya dengan mendirikan posko kesehatan untuk memudahkan masyarakat dalam memeriksa kesehatannya. Luaran yang telah dicapai adalah Adanya kegiatan senam rutin, meningkatnya konsumsi buah dan sayur dengan Adanya tanaman buah dan sayur di setiap rumah warga, makan buah dan sayur bersama setiap hari minggu, Adanya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, GERMAS

GERMAS (Healthy Life Society Movement) IN RAMBAH HILIR VILLAGE

ABSTRACT

Health problems that currently emerge are a result of unhealthy living behaviours. A bad lifestyle causes an increase in non-communicable disease cases. According to patient visit data, up until June 2018 at the community health centre (Puskesmas) Rambah Hilir I, Rambah Hilir Village, Rokan Hulu, Riau, it shows that there were 66 cases of hypertension and 27 cases of diabetes. The Healthy Life Society Movement (GERMAS) is a government program that encourages people to live a healthy lifestyle focusing on 3 main activities namely physical activities, eating vegetables, together with regular health check-ups at least once every 6 months. This community partnership program attempts to enhance the healthy lifestyle by intensifying physical activities through a routine collective exercise on every Sunday and increasing fruits and vegetables consumption. The community members' yards are used as land to grow fruits and vegetables for meeting the community's needs. Regarding

the effort to improve the role of the community members to check their health, it was carried out by establishing a health post to facilitate them in checking-up their health. Outputs that have been achieved are the routine exercises; an increase in fruits and vegetables consumption as there are fruit and vegetable plants in every resident's houses; eating fruits and vegetables collectively on every Sunday; as well as regular health check-ups.

Keywords: *Physical Activities, Consumption Of Fruit And Vegetables, GERMAS*

1. Pendahuluan

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 alkohol). Sehingga Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin tinggi.

Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan tren Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagai penyebab kematian semakin meningkat di angka 59,5 persen setelah sebelumnya berkisar 49,9 persen, di antaranya seperti hipertensi, stroke, obesitas, gagal ginjal kronis.

Dampak meningkatnya kejadian Penyakit Tidak Menular adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, menurunnya produktivitas masyarakat yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat.

Pendekatan kesehatan masyarakat yang diluncurkan Kementerian Kesehatan pada tahun 2016 adalah pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor resiko yang ada pada setiap orang.

Di Kabupaten Rokan Hulu melalui Dinas Kesehatan telah melakukan sosialisasi dan penggalangan GERMAS di beberapa Kecamatan di Rokan Hulu namun di Kecamatan Rambah Hilir belum ada pelaksanaan oleh masyarakat sehingga perlu adanya penegasan GERMAS agar masyarakat benar-benar melaksanakan program tersebut. Dalam rangka mengurangi angka Penyakit Tidak Menular (PTM)

Desa Rambah Hilir merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan rambah hilir. Data dari puskesmas Rambah Hilir tingginya kasus PTM (Penyakit Tidak menular) tercatat dari januari sampai bulan juni 2018, 66 kasus Hipertensi 27 Kasus Diabetes. Mengingat pencegahan penyakit sangat tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif secara terus menerus seluruh komponen. Untuk itu, perlu adanya sebuah gerakan untuk mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Gerakan tersebut dinamakan “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” (GERMAS).

Sosialisasi dari tenaga kesehatan sudah dilakukan tetapi masyarakat belum menerapkan program tersebut karena belum dijadikan kegiatan rutin di daerah tersebut. Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) diharapkan masyarakat bisa berperilaku hidup sehat, sehingga produktivitas ikut meningkat. Selain itu tercipta lingkungan yang bersih, yang pada akhirnya menurunkan angka kesakitan dan biaya yang dikeluarkan masyarakat.

2. Metode

Mekanisme kerja selama pelaksanaan program ini adalah tim terjun langsung ke lapangan dan melihat kondisi serta permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Kemudian tim diskusi untuk membuat workplan (rencana kerja), yang berupa nama kegiatan serta waktu pelaksanaan. Dimana masing-masing kegiatan akan terdapat penanggung jawab, sehingga kegiatan sesuai dengan yang telah ditentukan. Selama pelaksanaan tim selalu berkoordinasi dengan mitra, sehingga dalam prosesnya mitra memahami dan dapat menjalankan secara mandiri atas teknologi yang telah ditransfer melalui kegiatan workshop/pelatihan, pendampingan secara intensif dari masing-masing kegiatan.

Kegiatan sosialisasi program dilaksanakan untuk memberikan gambaran kepada Mitra sebelum kegiatan inti dimulai. Pendampingan dan bimbingan penanaman tanaman buah dan sayur dalam pemenuhan kebutuhan buah dan sayur, pelaksanaan senam sehat dan pemeriksaan kesehatan. Proses pelaksanaan kegiatan selanjutnya yaitu penanaman tanaman buah dan sayur, pelaksanaan senam sehat dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan secara mandiri oleh Mitra. Untuk mengevaluasi jalannya kegiatan dilaksanakan monitoring evaluasi (monev) secara internal oleh LPPM Universitas Pasir Pengaraian. Pendampingan penanaman tanaman buah dan sayur, pelaksanaan senam sehat dan pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mencapai target luaran

Dalam pelaksanaan program ini tim akan selalu mengevaluasi dan melaporkan hasil dari setiap kegiatan yang telah dilaksanakan sampai semua kegiatan terealisasi, sehingga kerjasama tim dapat terwujud, dan masing-masing anggota tim dapat mengoptimalkan potensi dan bidang pakarnya. Mitra berkontribusi dalam memberikan gambaran permasalahan sehingga tim pengusul dapat dengan jelas menawarkan solusi. Selama pelaksanaan mitra menyediakan tempat saat kegiatan (workshop atau pelatihan) dilaksanakan.

Gambar 1. Observasi Mitra



Gambar 2. Sosialisasi program dan pelatihan penanaman tanaman hortikultura



Gambar 3. Pelaksanaan Proram GERMAS di Desa Rambah Hilir



3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir dilaksanakan selama 8 (Delapan) bulan. Tim pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Tujuan umum gerakan masyarakat hidup sehat, a) perubahan gaya hidup lebih baik, b) Meningkatnya peran masyarakat dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Strategi pencapaian dari kegiatan ini adalah 1) Melaksanakan Aktifitas Fisik. Tujuannya yaitu mendorong adanya kegiatan aktifitas fisik dengan senam atau jalan santai dalam rangka meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat. 2) Makan buah dan sayur. Yaitu dengan memanfaatkan lahan perkarangan dengan menyediakan tanaman sayur dan buah dalam memenuhi kebutuhan sayur dan buah setiap hari. 3) Posko Periksa Cek kesehatan.

Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Tempat	Hasil Kegiatan/ Capaian Program
Observasi mitra, sekaligus persiapan kegiatan sosialisasi program	18-Feb-19	Dusun Suka Mulya	? observasi mitra telah dilakukan ? ? kegiatan dihadiri oleh Kepala desa, BPD dan Warga
Sosialisasi Program Germas Tentang Aktifitas Fisik, Makan buah Sayur, dan Cek Kesehatan Berkala	5 Maret 2019	di Kantor Desa	? kegiatan sosialisasi telah dilaksanakan ? dihadiri oleh kepala desa, ibu kades dan warga
Pelatihan Cara Penanaman Tanaman hortikultura dalam Pemenuhan Kebutuhan Buah dan Sayur	19 Maret 2019	Bulan 2	? warga telah diberikan materi penanaman hortikultura
Bimbingan dan Pendampingan penanaman tanaman hortikultura	20 Maret 2019	dirumah warga	? Warga mendapatkan bimbingan dan pendampingan cara menanam tanaman hortikultura ? Warga menanam tanaman hortikultura
Pelaksanaan senam bersama sekaligus dibuka Posko Kesehatan dalam Pemeriksaan Kesehatan dan bazar buah dan sayur	3 Maret-20 Oktober 2019	lapangan Muara Rumbai	? kegiatan senam bersama atau jalan sehat telah dilaksanakan setiap hari minggu pagi ? kegiatan makan buah dan sayur bersama setelah kegiatan senam atau jalan sehat dilaksanakan ? sekaligus dibuka posko kesehatan yaitu, pemeriksaan tekanan darah, asam urat, kolesterol dan gula darah

4. Simpulan

Program Kemitraan Masyarakat GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang terlaksana dengan lancar Di Desa Rambah Hilir. Kegiatan dimulai sosialisasi program GERMAS, Pelatihan, bimbingan dan pendampingan penanaman tanaman hortikultura, senam dan jalan santai, makan buah dan sayur, dilakukan pula pemeriksaan dan pelayanan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan gula darah dan kolesterol.

Kegiatan GERMAS ini perlu ditindaklanjuti dan menghimbau agar masyarakat gemar mengkonsumsi buah dan sayur, melaksanakan aktifitas fisik, serta memeriksakan kesehatan secara rutin

Ucapan Terimakasih

Terima kasih tim PKM sampaikan kepada DRPM KEMENRISTEK DIKTI yang telah mendanai kegiatan ini tahun pelaksanaan 2019. Rector universitas PasirPangaraian. Kepala Desa dan aparat Desa Rambah Hilir, Ketua TP-PKK Desa Rambah Hilir dan Warga Desa Rambah hilir yang terlibat dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Buku Panduan Germas (2016) : *Panduan GERMAS* (Online). Tersedia di _____
[:http://promkes.depkes.go.id/2016/06/30/germas/](http://promkes.depkes.go.id/2016/06/30/germas/) Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017): *Warta Kesmas Edisi 01*: _____ www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir.../Warta-Kesmas-Edisi-01-2017_752.pdf
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2015): “*Pembangunan Kesehatan Berbasis Preventif Dan Promotif*” (Online). Tersedia di: _____ <http://www.depkes.go.id/article/print/849/pembangunan-kesehatan-berbasis-preventif-dan-promotif.html>
- Kemenkes.*Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2016): “*Gerakan Masyarakat hidup Sehat (GERMAS) wujudkan Masyarakat hidup sehat*” _____ www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html
- Kementrian Kesehatan, direktorat promosi kesehatan dan promosi kesehatan. *GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)* <http://promkes.kemkes.go.id/germas>