

## **PENGARUH GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) TERHADAP FAKTOR KESEHATAN MASYARAKAT PESISIR**

**Susilawati\***

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas  
Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia  
[susilawati@uinsu.ac.id](mailto:susilawati@uinsu.ac.id)

**Fadya Safira Nasution**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas  
Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia  
[fadyasafira89091@gmail.com](mailto:fadyasafira89091@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The GERMAS program is a health development and improvement movement that aims to increase everyone's awareness and ability to live a healthy life in order to realize the highest degree of public health. One of the embodiments of the GERMAS program is that the Puskesmas as a primary health care facility conducts campaigns so that people can have awareness, willingness and ability to behave healthily to improve a better quality of life. GERMAS or the Healthy Living Community Movement is a movement launched to achieve SPM and PIS PK. So that it is in line with the aims of GERMAS, namely realizing a better degree of public health. The purpose of this study was to find out for a literature study how the Healthy Living Community Movement (GERMAS) influences the health factors of Coastal Communities. In conclusion, it is expected that people can implement the GERMAS program influenced by motivation from outside and within themselves, awareness of behavior and income in the family.*

**Keywords:** GERMAS, Health, PHBS, Coastal Communities, Literature Study.

### **ABSTRAK**

Program GERMAS merupakan gerakan pembangunan dan perbaikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perwujudan dari program GERMAS ini salah satunya Puskesmas sebagai fasilitas layanan kesehatan primer melakukan kampanye agar masyarakat dapat memiliki kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah gerakan yang dicanangkan untuk mencapai SPM dan PIS PK. Sehingga sejalan dengan tujuan GERMAS dilakukan, yaitu mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk studi literatur bagaimana Pengaruh Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) terhadap faktor Kesehatan Masyarakat Pesisir. Kesimpulannya diharapkan bahwa masyarakat dapat menerapkan program GERMAS dipengaruhi oleh motivasi dari luar dan dalam diri sendiri, kesadaran berperilaku dan pendapatan dalam keluarga.

**Kata Kunci :** GERMAS, Kesehatan, PHBS, Masyarakat Pesisir, Studi Literatur

## **PENDAHULUAN**

Indonesia saat ini menghadapi beban ganda dalam pembangunan kesehatan. Banyak terjadi penyakit infeksi yang harus ditangani dan kasus penyakit tidak menular semakin meningkat. Dampak meningkatnya penyakit tidak menular menyebabkan meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan, menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat. Pemerintah membentuk gerakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Fokus program GERMAS pada tahun 2016 sampai tahun 2017 hanya tiga pilar, yaitu aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), penyakit tidak menular seperti kanker, diabetes mellitus, stroke, penyakit ginjal kronis, hipertensi dan obesitas naik dibandingkan pada tahun 2013.

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat seperti merokok, tidak rajin olahraga, tidak mengkonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan dan tidak pernah melakukan pemeriksaan secara berkala ke pusat kesehatan. Upaya mengatasi permasalahan tersebut salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga (Suryani Dyah, Nurdjanah Eka Putri, Yogatama, Jumadil M. 2018).

Germas atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah gerakan yang dicanangkan untuk mencapai SPM dan PIS PK. Sehingga sejalan dengan tujuan Germas dilakukan. yaitu mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Kemenkes RI, 2017). Sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat masyarakat, telah diterbitkan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) (Kemenkes,2017).

Berdasarkan Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup sehat maka beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mewujudkan program tersebut melalui: peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi hidup sehat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk studi literatur bagaimana Pengaruh Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) terhadap faktor Kesehatan Masyarakat Pesisir.

## **METODE PENELITIAN**

Metode untuk menulis esai dalam kasus ini disebut "studi literatur" dan melibatkan pencarian Google Scholar untuk artikel jurnal dengan kata kunci "Penyakit, Kesehatan, dan Masyarakat Pesisir" menggunakan analisis teks sistematis. Penulis mengumpulkan data dari penelitian artikel-per-artikel dari jurnal saat ini, kemudian melakukan analisis untuk memberikan ulasan literatur jurnal. Data utama adalah bahan penelitian utama untuk penelitian ini. Fokus penelitian penelitian ini diterbitkan dalam

jurnal dengan judul yang relevan, dan jurnal yang awalnya menerbitkan kertas sampel penelitian ini dipublikasikan lima tahun yang lalu.

## **HASIL DAN DISKUSI**

GERMAS diprakarsai oleh Presiden RI Jokowi melalui Instruksi Presiden No.1 Tahun 2017 tentang GERMAS. GERMAS merupakan gerakan nasional dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif dalam tercapainya hidup sehat dan penurunan prevalensi penyakit. Program GERMAS merupakan gerakan pembangunan dan perbaikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perwujudan dari program GERMAS ini salah satunya Puskesmas sebagai fasilitas layanan kesehatan primer melakukan kampanye agar masyarakat dapat memiliki kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Fokus kegiatan kampanye GERMAS di Puskesmas Imogiri 1 mengenai tiga pilar yaitu aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.

### **Penerapan Gernas pada Responden berdasarkan Jenis kelamin**

Perempuan tetap memiliki peran yang sangat penting dalam utama membangun keluarga yang sehat dan mampu melahirkan generasi bangsa yang sehat dan berkarakter, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian menunjukkan 45.67% responden dengan jenis kelamin perempuan sangat baik dalam melakukan penerapan gernas dalam keluarga. Setiap perempuan harus menjadi pelopor Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan menjaga perilaku hidup sehat di lingkungan keluarganya masing- masing agar kesehatan keluarga terjaga. produktivitas keluarga meningkat, lingkungan menjadi bersih serta biaya untuk berobat menjadi berkurang. Salah pemerintah untuk satu upaya menanggulangi dan mencegah semakin meningkatnya penyakit tidak menular adalah melalui Gernas tersebut, yaitu suatu tindakan yang sistematis dan terencana. Hal ini sesuai dengan Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, hal tersebut berdampak besar pada keluarga dan pola hidup setiap kepala keluarga. "Dimulai dari kita sebagai kaum perempuan, kemudian nanti berkembang di lingkungan keluarga dan menyebar di lingkungan masyarakat luas (Kemenpan, 2017).

### **Penerapan Gernas pada Responden berdasarkan Usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dewasa (18-40) tahun sangat baik dalam penerapan Gernas. Usia menunjukkan kedewasaan dalam berfikir dan berperilaku. Dalam penelitian ini terlihat semakin dewasanya umur maka individu dapat ter motivasi untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga. Pada umur berapapun, jika seseorang sudah mempunyai dorongan yang kuat dari dalam diri individu tersebut maka praktik berperilaku hidup bersih dan sehat tersebut akan terwujud. Karena dorongan dalam diri individu dapat mewujudkan motivasi untuk melakukan suatu aktivitas. Motivasi inilah maka perilaku hidup bersih dan sehat akan terbentuk Notoatmodjo (2015) menyebutkan bahwa perubahan umur mempengaruhi

peran dan perilaku seseorang melalui perjalanan umurnya yang disebabkan karena proses pendewasaan.

### **Penerapan Germas pada Responden Berdasarkan Pendidikan**

Jenjang pendidikan memegang peranan penting dalam kesehatan masyarakat, Pendidikan masyarakat dapat berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat. Pendidikan merupakan salah satu usaha pengorganisasian masyarakat untuk meningkatkan kesehatan karena tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku sehat keluarga dengan tingkat pendidikan yang kurang mendukung akan menyebabkan rendahnya kesadaran lingkungan, semakin baik tingkat pendidikan formal sehingga akan mematangkan pemahaman tentang pengetahuan tentang germas. Namun dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian pendidikan responden terbanyak adalah Sekolah dasar 60,71% sangat baik dalam penerapan Germas. Penelitian ini tidak signifikan secara teori. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan pola hidup sehat meskipun pendidikan sekolah dasar namun masyarakat dapat menerima informasi melalui media masa, televisi, radio, kampanye dari puskesmas melalui baleho, spanduk dan pertemuan di RT, majelis taklim. Melalui pengetahuan inilah meskipun masyarakat berpendidikan sekolah dasar namun mereka dapat menerapkan germas.

Adanya pemberian informasi dari program GERMAS dan Gebrak PTM berdampak semakin tinggi pengetahuan warga sehingga warga memiliki kesadaran untuk hidup lebih baik dan menurunkan angka kesakitan. Hal ini sejalan dengan penelitian dan Rahmadiana"" (2012) pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mengurangi angka kejadian suatu penyakit, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat serta sebagai sarana promosi kesehatan.

Derajat kesehatan masyarakat ditentukan oleh banyak faktor, tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, namun juga dipengaruhi faktor ekonomi, pendidikan, lingkungan sosial, keturunan, dan faktor lainnya. Faktor-faktor ini berpengaruh pada kejadian morbiditas, mortalitas dan status gizi di masyarakat. Angka morbiditas, mortalitas dan status gizi dapat menggambarkan keadaan dan situasi derajat kesehatan masyarakat.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Adanya pemberian informasi dari program GERMAS dan Gebrak PTM berdampak semakin tinggi pengetahuan warga sehingga warga memiliki kesadaran untuk hidup lebih baik dan menurunkan angka kesakitan. Beberapa faktor lain juga mempengaruhi kesehatan masyarakat pesisir seperti faktor jenis kelamin, usia, serta pendidikan. Dan diharapkan bahwa masyarakat dapat menerapkan program germas dipengaruhi oleh motivasi dari luar dan dalam diri sendiri, kesadaran berperilaku dan pendapatan dalam keluarga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Gita Sekar P., Lista D, A., Habib: R, Arsinta 1, Hanggara S. P, Galih R. Sinta F. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pala

- Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas PonedX.<http://ejournal.cm.ac.id/index.php/sainmed/article/viewFile/6644/pdf>. Volume 14 Nomor 1 Juni 2018
- Kemenkes 2016. *Buka Paduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Jakarta*
- Kemenkes. 2017. Kolaborasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kemenkes RI keluarga dan PP Muhammadiyah. 29 November 2017. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Pemerintah Republik Indonesia. 2017. Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Pemerintah Republik Indonesia. Jakarta.
- Syamsumin, Kurnia. 2018. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanju: Usia Physical Activity Level and Quality of life of The Elderly Jurnal MK MI Vol 14. No. 3
- Vereecken C, Rovner A. Maes L. 2010. Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption §. *Appetite* 2010; 55: 589- 596
- Zaraz Obella Nur Adliyani Dian Isti Angraini Tri Umiana Solcha. 2017. Pengaruh Pengetahuan, Pendidikan Dant Ekonomi Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Schat Pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir. *Majority jurnal*. Volume 7 Nomor 1 November 2017. file:///C:/Users/USER/Downloads/1733- 2444-1-PB.pdf