



EDUKASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)
DI KELURAHAN TOSA
HEALTHY LIVING COMMUNITY MOVEMENT EDUCATION
(GERMAS) IN TOSA VILLAGE

Retno Kartika Aldjokdja¹, Sabaria Sumanto², Tiara Diman³, Darmila Sahsun⁴, Fitra T
Muhamad⁵, Julfikram Bahbud⁶, Musdalifa Minggu⁷, Nurmai Salim⁸, Rifanda Aulia⁹,
Risma Hi Hasan¹⁰, Riyanti La Ego¹¹, Ruslia Daud¹², Siti Aigina Langasa¹³, Tiara
Manteto¹⁴, Wahdi Bada¹⁵, Tutik Lestari¹⁶

¹⁻¹⁶Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

E-mail: tutik198692@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :23-03-2025

Revised :-07-04-2025

Accepted: 18-04-2025

Key words: Education, Health,
GERMAS

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Changes in the increasingly modern lifestyle of society are one of the foundations of the Healthy Living Community Movement. GERMAS aims to spread a healthy lifestyle culture and abandon unhealthy habits and actions in society. The GERMAS action is followed by promoting a clean and healthy lifestyle and supporting community-based infrastructure programmes. This activity aims to cultivate active community participation in preventing the transmission of disease by being able to apply a healthy lifestyle in everyday life. The method used is a lecture question and answer session with participants representing mothers in neighbourhood 1 RT1-RT3 totalling 20 people. The result is that through this activity there is an increase in community understanding about the application of clean and healthy living behaviour in everyday life. It is hoped that with this activity the community will be willing and able and will start acting to cultivate a healthy lifestyle in improving the health of the community

ABSTRAK

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. GERMAS bertujuan untuk menyebarkan budaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan dan tindakan yang kurang sehat di masyarakat. Aksi GERMAS diikuti dengan mempromosikan

gaya hidup bersih sehat dan mendukung program infrastruktur dengan basis masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk membudayakan peran serta aktif masyarakat dalam mencegah penularan penyakit dengan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab dengan peserta merupakan perwakilan ibu-ibu di lingkungan 1 RT1-RT3 sebanyak 20 orang. Hasilnya dengan melalui kegiatan ini adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini masyarakat sudah mau, mampu dan memulai bertindak membudayakan hidup sehat dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga bertujuan untuk mendorong masyarakat Indonesia untuk berperilaku sehat dan sadar akan pentingnya kesehatan. Masalah kesehatan saat ini disebabkan oleh perilaku hidup yang tidak sehat, sanitasi lingkungan dan ketersediaan air bersih di beberapa daerah. Sebenarnya, jika fokus pada kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat, hal tersebut dapat dicegah melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi mungkin dengan meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat. GERMAS adalah tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh negara untuk meningkatkan kualitas hidup dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat. Keluarga harus menjadi tempat pertama untuk menerapkan GERMAS karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Untuk meningkatkan produktivitas penduduk dan mengurangi beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, program GERMAS diperlukan untuk mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif hidup sehat bagi masyarakat. Keberhasilan pelaksanaan GERMAS di masyarakat juga dipengaruhi oleh peran dan komitmen pemerintah pusat, pemerintah daerah, organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan dan sektor swasta (dunia usaha) (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Oleh karena itu, tujuan program GERMAS memerlukan mobilisasi masyarakat untuk membiasakan hidup sehat. Pemberdayaan masyarakat adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, mampu mengatasi masalah kesehatan secara mandiri, berpartisipasi aktif dalam setiap proyek dan berkontribusi pada pembangunan yang berwawasan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan di Kelurahan Tosa terkait GERMAS dari 142 orang yang diwawancarai didapatkan informasi bahwa masyarakat masih

memiliki kebiasaan merokok setiap hari (81 orang) bahkan kebiasaan merokok di dalam rumah (93 orang); konsumsi buah segar 3-4 kali seminggu (53 orang); konsumsi sayuran 1-2 kali dalam seminggu (53 orang); sebagian besar masyarakat memiliki jamban yang hanya digunakan oleh anggota rumah tangga itu sendiri (116 rumah) dan sebagian kecil menggunakan MCK umum (4 rumah) dan kadang-kadang aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan masyarakat (84 orang). Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit dapat dilakukan pula lewat program GERMAS. Berdasarkan hasil observasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menggalakkan kembali dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat. Melalui edukasi kesehatan tentang GERMAS sebagai upaya wujud peran serta aktif masyarakat dalam mencegah penularan penyakit dengan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Tosa lingkungan 1 khususnya RT1-RT3 bertempat di aula pertemuan lingkungan 1 dilakukan dengan beberapa tahapan :

1. Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat yang merupakan mahasiswa PBL I melakukan survey melalui wawancara dan observasi. Data yang didapat dijadikan rujukan dalam melakukan koordinasi dengan perangkat kelurahan setempat, selanjutnya melakukan perizinan kegiatan dengan pihak kelurahan dan lingkungan 1 setempat terkait dengan jadwal pelaksanaan. Setelah disepakati jadwal pelaksanaannya, tim melanjutkan dengan menyusun materi power point, menyiapkan bahan presentase seperti proyektor dan administrasi lainnya seperti absensi.

2. Pelaksanaan

Selanjutnya pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Sabtu, 01 Februari 2025 dengan sasaran ibu-ibu arisan di lingkungan 1 sebanyak 30 orang. Sebelum kegiatan dimulai dibuka secara langsung oleh perwakilan ketua ibu-ibu arisan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh mahasiswa PBL I. Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung setelah pemaparan materi tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Banyak pertanyaan yang disampaikan oleh peserta seperti masih ada kebiasaan Masyarakat terkait dengan perilaku merokok di dalam rumah dan sebagainya. Tim pengabdian terdiri dari 15 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara dan 1 orang dosen pembimbing lapangan.

3. Evaluasi

Bentuk evaluasi dalam tahap ini adalah laporan pertanggungjawaban kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan pada Sabtu, 01 Februari 2025 bertempat di aula pertemuan lingkungan 1 RT1-RT3 dengan peserta sebanyak 20 orang yang merupakan perwakilan ibu-ibu dari setiap RT. Kegiatan berjalan dengan lancar,

banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta menandakan bahwa antusias peserta dalam mengikuti kegiatan dengan baik.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebuah gerakan yang bertujuan untuk membiasakan budaya hidup sehat dan menghilangkan kebiasaan dan tindakan yang tidak sehat. Aksi GERMAS ini diikuti dengan mempromosikan gaya hidup bersih sehat dan mendukung program infrastruktur yang berbasis masyarakat. Ada 7 (tujuh) langkah penting yang harus dilakukan untuk mendorong masyarakat menerapkan pola hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang berpotensi membahayakan. Diantaranya aktifitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Melalui edukasi kesehatan ini untuk mengajak masyarakat berperan aktif dalam upaya pencegahan penyakit untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kelurahan Tosa. Selain itu, edukasi kesehatan juga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat agar dapat berperilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini dapat diberikan bukan hanya terfokus pada kalangan ibu-ibu yang sudah berumah tangga saja, namun kalangan remaja maupun anak-anak sejak dini diingatkan untuk berperilaku sehat sehari-hari agar terhindar atau bebas dari berbagai penyakit (Lestari et al., 2023). Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian.

Program GERMAS ini, sudah banyak dilakukan oleh pemerintah pusat maupun daerah melalui program-program di layanan kesehatan seperti adanya pemeriksaan kesehatan gratis, posyandu remaja, posyandu lansia, senam kebugaran, edukasi dengan mitra terkait baik institusi pendidikan maupun masyarakat dan sebagainya, sedangkan dimasyarakat terintegrasi dengan program kerja kelurahan.

Pemeriksaan kesehatan gratis merupakan upaya pencegahan penyakit dan deteksi dini penyakit, banyak sekali program-program layanan kesehatan gratis baik yang dilakukan oleh pemerintah pusat, daerah, lembaga swasta dan sebagainya. Dari kegiatan tersebut masyarakat mengetahui secara langsung kondisi kesehatannya, namun masih ada yang tidak mengakses layanan tersebut, karena takut mendengar atau mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan tersebut (Letari et al., 2023 & Ani et al., 2020). Pemeriksaan kesehatan rutin merupakan upaya promotif preventif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan pencegahan dini di tingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM seperti hipertensi, gula, darah tinggi, kelebihan berat badan, gangguan indera dan gangguan mental; dan mempercepat rujukan kasus berpotensi PTM ke layanan kesehatan (Herniwanti et al., 2020 & Tursinawati et al., 2020).

Upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat terkait dengan masalah perilaku yang kompleks, sehingga masyarakat dapat menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatannya. Mereka sadar, ingin dan mampu secara mandiri berpartisipasi dalam meningkatkan kesehatannya (Febriani et al., 2019). Oleh karena itu, upaya peningkatan penerapan GERMAS di masyarakat dapat dicapai melalui

penyuluhan. Pengetahuan terjadi setelah seseorang mengalami penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tindakan seseorang, seperti berpartisipasi dalam suatu kegiatan, dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan atau kognitif (Notoadmodjo, 2012). Keberhasilan dalam mengedukasi seseorang diukur dengan adanya umpan balik. Metode ceramah dan umpan balik dari peserta menunjukkan seberapa baik pendekatan ini berhasil dengan memberikan pertanyaan kembali kepada masyarakat tentang informasi yang telah disampaikan. Hal Ini sangat penting untuk menjamin bahwa informasi yang disampaikan dipahami dengan benar (Fristiohady et al., 2020).



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi tentang GERMAS

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan peningkatan pemahaman bagi peserta terkait dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peran aktif masyarakat merupakan sebuah Upaya dalam mencegah dan menanggulangi berbagai masalah kesehatan yang ada di lingkungan tempat tinggal. Oleh sebab itu, menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dapat diterapkan oleh semua orang baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, M., Wijayanti, K., Harwijayanti, B., & Kuswanto. (2020). Membudayakan Hidup Bersih dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Desa Jepangrejo Blora. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(2), 25–32. <https://abdiasmadani.ac.id/index.php/abdimas/article/download/36/28>
- Febriani, N. D., Sari, A. K., Ramadhan, G., Sari, G. A., & Purnamasari, O. (2019). Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Warga Pamulang Barat Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*, 1–5.
- Fristiohady, A., Nur, M. M., & Ramadhani, R. B. (2020). *Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Posyandu Kecamatan Poasia dan Kecamatan Kambu*. 1(1), 1–8.
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363–372. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.82>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- (PHBS). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Tiga tahun GERMAS Lessons Learned*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Ditjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). In *Warta Kesmas* (Vol. 1, Issue Kesehatan Masyarakat). <http://www.kesmas.kemkes.go.id/>
- Kemendrihan Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Bersama Mitra Potensial* (Vol. 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, T., Mansur, S., Silayar, A. S., Mandae, D., Imran, D., Alimuddin, F., Aufat, F., Panigfat, G., S., I. A., Sailili, J., Samsudin, K., Aslam, M., Arfita M. N., N., Togubu, N., Puradin, N., B., S., Nirwani, S., & Pinang, Z. A. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Sekolah Di SLTP Negeri 10 Kota Ternate. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1284–1288. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.15254>
- Letari, T., Fatir, M., Rosita, A., Rusihan, I., Fandy, F., Wawan, S., & Nia, A. M. (2023). Khitan Massal dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di desa Balbar Sofifi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 2(3), 9–13. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Tursinawati, Y., Anggraeni, N., & Basuki, R. (2020). Penggalakan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Wonosari Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3(36), 435–442.