

Tinjauan Aplikasi Perencanaan dan Evaluasi Program Germas: Meningkatkan Kesehatan Masyarakat

**Dewi Agustina¹, Sri Rahayu², Savina Talitha Jasmine³, Widya Sabila⁴, Selvia
Ramadani⁵**

¹ Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

^{2,3,4,5} Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam
Negeri Sumatera Utara

e-mail: dewiagustina@uinsu.ac.id¹, srirahayu4339@gmail.com²,
savinatalithajasmine@gmail.com³, widyasabila35@gmail.com⁴,
selviaramadhani2019@gmail.com⁵

Abstrak

Germas merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Untuk menurunkan faktor risiko utama penyakit menular, penyakit tidak menular, angka kematian ibu, angka kematian bayi dan stunting, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan, maka perlu dilakukan gerakan masyarakat hidup sehat. 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. Dalam pelaksanaan penerapan program germas ini sendiri dapat dibedakan menjadi 4, yaitu; 1) Penerapan germas pada responden berdasarkan jenis kelamin, 2) Penerapan Germas pada responden berdasarkan usia, 3) Penerapan Germas pada responden berdasarkan pekerjaan, dan 4) Penerapan Germas pada responden berdasarkan pendidikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk studi literatur bagaimana Pengaruh Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) terhadap faktor Kesehatan Masyarakat. 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, Masyarakat*

Abstract

Germas is an effort to increase awareness, will and ability for everyone to live healthily so that the highest level of public health can be achieved. To reduce the main risk factors for infectious diseases, non-communicable diseases, maternal mortality rates, infant mortality

rates and stunting, both biological, behavioral and environmental factors, it is necessary to carry out a healthy living community movement. One embodiment of the GERMAS program is the Community Health Center as a facility primary health services carry out campaigns so that people can have awareness, willingness and ability to behave healthily to improve better quality of life. In implementing the GERMAS program itself, it can be divided into 4, namely; 1) Application of GERMAS to respondents based on gender, 2) Application of GERMAS to respondents based on age, 3) Application of GERMAS to respondents based on occupation, and 4) Application of GERMAS to respondents based on education. The aim of this research is to find out for literature study of the influence of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) on Public Health factors. In conclusion it is hoped that The community can implement the GERMAS program influenced by the motivation of outside and inside oneself, awareness of behavior and income in the family.

Keywords: *Germas, Health, Society*

PENDAHULUAN

Dalam mewujudkan derajat Kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya pemerintah melakukan program yaitu dengan perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Untuk itu gerakamasyarakathidup sehat (germas) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Seluruh lapisan masyarakat harus terlibat dalam GERMAS hidup sehat. Individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Pelaksanaan program GERMAS yang fokusnya pada aktivitas fisik, makan makanan seimbang dan pemeriksaan rutin sejalan dengan UU Nomor 13 Tahun 2008 tentang penyelenggaraan ibadah haji. Sebagai bentuk pembimbingan, jamaah haji diberikan konseling kesehatan, peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan fisik, pemanfaatan upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM), home visit dan bimbingan manasik yang diselenggarakan kerjasama Dinkes, Kemenag maupun KBIH.

Pembangunan Kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilakukan oleh semua orang dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat. Dewasa ini pemerintah sedang berupaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dalam program yang diberi nama GERMAS. Program ini merupakan program yang bertujuan supaya masyarakat memiliki gaya hidup sehat. Kegiatan ini memiliki nilai positif yaitu meningkatkan upaya promotif dan preventif sehingga kualitas hidup meningkat (Kuswenda, 2017). Dalam program GERMAS, terdapat 7 langkah yang terdiri dari: melakukan aktivitas fisik, budaya konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, melakukan pemeriksaan berkala, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan jamban. Selain memasyarakatkan perilaku hidup bersih dan sehat, program ini juga perlu dukungan adanya infrastruktur berbasis masyarakat. Salah satu langkah GERMAS yaitu melakukan pemeriksaan secara berkala merupakan gerakan di mana lebih baik mengelola kesehatan dengan melakukan pemeriksaan secara rutin, tidak hanya melakukan pemeriksaan ke puskesmas atau rumah sakit ketika sakit saja. Tujuan dari pemeriksaan berkala untuk dapat

mendeteksi adanya gangguan penyakit secara lebih awal sehingga dapat dilakukan terapi lebih awal (Kemenkes RI, 2017).

Tujuan Germas ini untuk merubah perilaku hidup masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, dan merubah perilaku tidak semudah dengan apa yang dipikirkan dimana semuanya itu memerlukan proses. Pemerintah dalam hal ini Dinas Kesehatan tidak pernah merasa bosan untuk menggiatkan program Germas, dan hasilnya dapat dilihat dari presentase jumlah angka kesakitan dan kematian.

Pendidikan kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya masyarakat untuk menciptakan perilaku akan kesadaran dalam menjaga kesehatan, mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan, dan mengetahui tempat mencari pengobatan atau pelayanan kesehatan. Tujuan lainnya program Germas ini guna mendorong kemandirian masyarakat, meningkatkan kepuasan masyarakat dalam memproduksi, meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan mengendalikan biaya pelayanan kesehatan dalam jangka panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review sebagai dasar untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan terkait dengan topik penelitian. Literatur review adalah suatu metode penelitian yang melibatkan penelaahan, pengumpulan, dan sintesis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik tertentu.

Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet, dengan menggunakan search engine ProQuest, PubMed, Research Gate, SagePub, dan Scholar dengan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian.

Analisis Data

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel, instrument (alat ukur), dan ringkasan hasil atau temuan. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full text jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian.

Analisis dan Sintesis

Analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal. Langkah analisa yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Summarize: Menuliskan/mendeskrripsikan kembali informasi yang didapat dari sumber literatur dengan bahasa sendiri.
2. Synthesize: Penulis dapat membuat sebuah kesimpulan berdasarkan analisis terhadap lebih dari satu teori atau penelitian terdahulu.
3. Compare: Membandingkan atau mencari persamaan antar satu literatur dengan literatur yang lain, atau persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan.

4. Contrast: Mencari perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu.
5. Criticize: Mengungkapkan kekurangan pada penelitian terdahulu.

Penyajian Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian selanjutnya penulis lakukan proses analisa sesuai dengan tujuan dari penelitian. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap penelitian yang dilaksanakan, baik itu dalam laporan, presentasi visual maupun publikasi. Penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi dengan pemilihan cara penyajian sangat ditentukan oleh tujuan penelitian dan bentuk analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Germas merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud (Pedoman Umum Pelaksanaan Germas, 2017). Untuk menurunkan faktor risiko utama penyakit menular, penyakit tidak menular, angka kematian ibu, angka kematian bayi dan stunting, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan, maka perlu dilakukan gerakan masyarakat hidup sehat. Sejak dicanangkan pada 2016, Germas kini telah memasuki usia ketiga. Beberapa langkah telah dilalui. Keberhasilan-keberhasilan kecil dicapai setelah berbagai persoalan dijawab. Ada provinsi yang berjalan lebih depan, ada yang masih mencoba menyusul.

Salah satu kunci keberhasilan yang diakui hampir oleh semua pelaku adalah unsur kepemimpinan. Germas bukan urusan para pegiat kesehatan semata, tetapi merupakan tanggung jawab bersama lintas sektor. Maka, sebagaimana dituturkan oleh dr. Riskiyana Sukandhi Putra, M. Kes, tantangan saat ini adalah konvergensi di antara kementerian yang terlibat. "Kementerian lain sudah berbicara dalam bahasa yang sama tentang Germas. Permasalahan ada di konvergensinya. Bagaimana semua kementerian bekerja secara konvergen menyelesaikan masalah Germas dengan melihat kearifan-kearifan lokal," tutur Riskiyana.

Pada masa kemerdekaan, salah satu pemikiran untuk memajukan upaya promotif dan preventif secara strategis adalah dikembangkannya konsep Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) yang mulai dilaksanakan pada 1969. Puskesmas menjadi ujung tombak pelayanan kesehatan yang tugasnya mencakup seluruh masyarakat dalam wilayah kerjanya, tidak hanya mengobati tetapi lebih utamanya menjaga masyarakat agar tetap sehat, dengan berbagai upaya promotif dan preventif. Pada masa selanjutnya, dengan pendekatan yang lebih lintas sektor, terpadu dan lebih makro, diterapkan pendekatan 'paradigma sehat'. Sekali lagi, komitmen untuk tidak mengabaikan sisi promotif dan preventif ditegaskan, dengan memperluas kesepahaman pada semua sektor untuk menerapkan paradigma tersebut.

Pada era kepemimpinan saat ini, gerakan hidup sehat di masyarakat diangkat ke level komitmen politik yang lebih luas dan mengikat. Program dengan slogan Germas merumuskan kembali pemusatan perhatian pada kesehatan promotif dan preventif, dengan strategi yang disesuaikan dengan perkembangan situasi dan tuntutan yang kian cepat.

Kondisi tersebut antara lain menyangkut perubahan gaya hidup masyarakat, transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, serta beban ganda permasalahan gizi (double burden of malnutrition) di mana prevalensi balita pendek (stunting) dan balita.

Dalam implementasinya, mahasiswa yang turun lapangan langsung mengadakan berbagai kegiatan, seperti penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik hidup sehat, dan kampanye kebersihan lingkungan. Melalui pendekatan ini, masyarakat di Kawasan Lubuk Pakam secara langsung terlibat dalam proses pembelajaran, meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya GERMAS. Pemberdayaan ini juga mencakup upaya pengembangan kapasitas masyarakat lokal, termasuk keterlibatan mereka dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan kesehatan. Dengan demikian, diharapkan partisipasi aktif masyarakat dapat menciptakan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan di wilayah 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 keluargapanjang dari kegiatan pemberdayaan ini terhadap perilaku masyarakat terkait GERMAS.

Dengan mengumpulkan data sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan program, penelitian ini bertujuan untuk mengukur perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap GERMAS. Hasil evaluasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi lebih lanjut dalam meningkatkan efektivitas program pemberdayaan melalui Turun lapangan langsung dalam konteks sosialisasi kesehatan masyarakat. Beberapa rencana yang seharusnya dilaksanakan sesuai jadwal menjadi terhambat dan direncanakan ulang menyesuaikan dengan kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah Kota Medan.

Kelanjutan sosialisasinya dilakukan dengan berbagai cara, dari penegasan komitmen melalui pencaangan Germas, yang lazim diseleng - garakan dengan senam bersama dan jalan sehat seluruh elemen masyarakat, hingga edukasi di sekolah-sekolah dan lomba inovasi germas di kalangan mahasiswa dan pemerhati. Dukungan pengambil keputusan dan tokoh masyarakat ditingkatkan melalui kegiatan advokasi yang menjadi salah satu kegiatan utama dalam edukasi dan penguatan perilaku sehat. Semua potensi penyebaran informasi, sosialisasi, edukasi, advokasi dan penggerakan untuk penguatan perilaku germas pada dasarnya serentak dan konsisten dilakukan agar tujuan Germas dapat dicapai dengan peran semua pihak.

Penerapan Germas Pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Perempuan tetap memiliki peran utama yang sangat penting dalam 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 germas 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 satu upaya pemerintah untuk menanggulangi dan mencegah semakin meningkatnya penyakit tidak menular adalah melalui Germas 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 Germas Pada Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dewasa (18-40) tahun sangat baik dalam penerapan Germas. Usia menunjukkan kedewasaan dalam berfikir dan berperilaku. Dalam penelitian ini terlihat semakin dewasanya umur maka individu dapat terdorong 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 Pekerjaan

Pola perilaku hidup sehat pada masyarakat pesisir pantai /nelayan 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. Di Indonesia para nelayan biasanya bermukim di daerah pinggir pantai atau pesisir laut.

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 memantapkan pemahaman tentang pengetahuan tentang germas. 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. 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.

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.

SIMPULAN

Germas merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud dan untuk menurunkan faktor risiko utama penyakit menular, penyakit tidak menular, angka kematian ibu, angka kematian bayi dan stunting, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan. Dalam pelaksanaan penerapan program germas ini sendiri dapat dibedakan menjadi 4, yaitu; 1) Penerapan germas pada responden berdasarkan jenis kelamin, 2) Penerapan Germas pada responden berdasarkan usia, 3) Penerapan Germas pada responden berdasarkan pekerjaan, dan 4) Penerapan Germas pada responden berdasarkan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajria Dewi Salim dan Darmawaty. 2016. Kajian Ketahanan Pangan Rumah Tangga Nelayan Buruh Di Desa Bajo Sangkuang Kabupaten Halmahera Selatan. Jurnal Sosek KP Vol. 11 No. 1 Juni 2016: 121-132. file:///C:/Users/USER/Downloads/3177-7883-1-SM.pdf
- Kemenkes. 2016. Buku Paduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta
- Kemenkes RI (2017), GERMAS, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. 2017. Kolaborasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kemenkes RI keluarga dan PP Muhammadiyah. 29 November 2017. Jakarta
- Kementrian Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi. 2017. Perempuan Harus Menjadi Pelopor Germas. <https://www.menpan.go.id/site/berita-terkini/perempuan-harus-menjadi-pelopor-germas>
- Kuswenda, De. (2017) 'Aksi Bersama Melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat', Warta Kesmas, pp. 6–8.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sutomo, B. 2016. Sukses Bisnis Bakso. Jakarta: Kriya Pustaka.