

**Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gerakan
Masyarakat Hidup Sehat Di Kelurahan Tugu Kecil RT 003 RW 004
Kota Prabumulih Tahun 2024**

Eprila¹, Nurul Komariah², Dian Lestari³, Atika Amanda⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Palembang, Indoneisa

Corresponding Author

Nama Penulis: Atika Amanda

E-mail: atikamnda@gmail.com

Abstrak

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kualitas hidup Masyarakat di Kelurahan Tugu Kecil RT 003 004 RW 002. Kegiatan edukasi bertema Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dilaksanakan pada responden yang hadir pada saat penyuluhan. Kegiatan ini akan dilaksanakan di GOR Harmonis Kelurahan Tugu Kecil. Pengabdian akan menyampaikan materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Edukasi yang diberikan diharapkan tersampaikan dengan baik sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup responden terkait gerakan Masyarakat hidup sehat dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Kegiatan edukasi ini perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok rentan yaitu balita, anak-anak, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia.

Kata kunci - *Germas, Kualitas Hidup, Masyarakat*

Abstract

The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a systematic and planned action carried out together by all components of the nation with awareness, willingness and ability to behave healthily to improve the quality of life. The purpose of the activity is to improve the quality of life of the Community in Tugu Kecil Village RT 003 004 RW 002. Educational activities with the theme of the Healthy Living Community Movement were carried out on respondents who were present at the counseling. This activity will be carried out at the Harmonis GOR, Tugu Kecil Village. The community service will deliver the material using leaflets that have been designed previously as a health promotion tool. The education provided is expected to be conveyed well so that there is an increase in knowledge and quality of life of respondents related to the Healthy Living Community movement by looking at the comparison of pre-test and post-test results. This educational activity needs to be continuously carried out as an effort to increase public knowledge, especially groups such as toddlers, children, vulnerable pregnant women, breastfeeding mothers and the elderly.

Keywords - *The Healthy Living Community Movement, Quality of Life, Society*

PENDAHULUAN

Kebidanan komunitas memberi perhatian terhadap pengaruh faktor lingkungan meliputi fisik, biologis, psikologis, sosial, kultural dan spiritual terhadap kesehatan masyarakat dan memberi prioritas pada strategi pencegahan, peningkatan dan pemeliharaan kesehatan. Tentunya peran bidan sangat erat kaitannya dengan kesehatan bukan hanya pada ibu dan anak tetapi pada seluruh cakupan, baik lingkungan maupun masyarakat itu sendiri. Karena pada dasarnya kesehatan menjadi salah satu kunci kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang diturunkan pada Kelurahan Tugu Kecil RT 003 004 RW 002, yang dilaksanakan pada tanggal 29 April 2024 sampai dengan 18 April 2024. Pada saat kegiatan musyawarah berlangsung didapatkan prioritas masalah yang terjadi pada wilayah tersebut yaitu berupa masalah kesehatan. Melalui hasil wawancara kepada masyarakat didapatkan sebanyak 71,20% masyarakat tidak pernah berolahraga dan diperoleh sebesar 66% masyarakat aktif merokok. Kurangnya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga masih menjadi masalah kesehatan yang cukup penting di Masyarakat karena menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kronik dan dapat menyebabkan kematian secara global.

Bangsa Indonesia sekarang sudah beranjak maju baik dalam hal kualitas sumber daya manusia maupun hal lainnya, namun sampai saat ini, masyarakat bangsa Indonesia belum sepenuhnya maju dalam hal urusan kesehatan ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan lain-lain (Isriawaty, 2015). Alasan yang membuat masyarakat kurang melakukan olahraga antara lain adalah kurangnya waktu, tidak mampu secara fisik dan kurangnya motivasi. Hal ini sangat mempengaruhi kesehatan lingkungan dan juga masyarakat itu sendiri.

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kemenkes RI, 2016). GERMAS dapat dilakukan dengan cara: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Untuk menyukkseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan Lembaga disektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Salah satu dukungan nyata lintas sector untuk suksesnya GERMAS, diantaranya program IBM (Infrastruktur Berbasis Masyarakat) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan hal tersebut kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Kelurahan Tugu Kecil RT 003 dan 004 RW 002 Kota Prabumulih Tahun 2024".

METODE

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Kelurahan Tugu Kecil RT 003 RW 002 Kota Prabumulih Tahun 2024. Alur kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan Program Kemitraan Masyarakat adalah : Masalah, Solusi dan Luaran. Masalah yang diambil pada pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya kesadaran masyarakat mengenai GERMAS salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik. Solusi yang diberikan yaitu pendidikan dan penyuluhan masyarakat dengan output yang dicapai adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai GERMAS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut : diawali dengan melakukan survei pendahuluan untuk menentukan responden sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat, kemudian

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan kepada responden tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Selanjutnya, setelah penyuluhan dilakukan intervensi dengan memberikan kesempatan masyarakat RW 02 untuk bertanya. Kemudian dilakukan observasi dengan cara wawancara kepada responden untuk melihat apakah ada perubahan mengenai tingkat pengetahuan dan kesadaran diri tentang Kesehatan. Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Tugu Kecil RW 002, RT 003 RT 004, Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih. Jangka Waktu Pelaksanaan kegiatan ini selama 2 minggu (30 April s.d. 14 Mei 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan adanya kesatuan dan rasa saling membutuhkan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh kelompok tim dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang ini adalah tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di RT 003 004 RW 002, Kelurahan Tugu Kecil, Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih Tahun 2024.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah melalui persiapan yang dimulai dari perizinan survey pendahuluan, dan persiapan alat serta bahan yang akan digunakan dalam kegiatan ini. Perizinan dan survey telah dilakukan sejak 30 April-09 Mei 2024 oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang. Persiapan yang dilakukan meliputi persiapan materi, sarana dan prasarana yang akan digunakan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 40 masyarakat yang terdiri dari lansia, PUS/WUS, remaja dan anak-anak yang ada di RT 003 004 RW 002, Kelurahan Tugu Kecil, Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih.

Pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan kepada masyarakat mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, peralatannya adalah : leaflet Rangkaian Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian penyuluhan tentang Gerakan Masyarakat hidup sehat lalu senam sehat. Sasaran pada masyarakat RT 003 004 dan RW 002.

Materi penyuluhan adalah : definisi GERMAS, tujuan GERMAS, apa saja penyakit tidak menular, faktor resiko penyakit tidak menular, kegiatan GERMAS. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh Tim pada masyarakat Kelurahan RT 003 004 RW 004 Tugu Kecil tentang Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah sebagai berikut: Untuk karakteristik masyarakat, berdasarkan data dengan jumlah peserta 40 orang, maka didapat bahwa sebagian besar umur peserta dalam usia lansia 45-65 tahun (28 Orang), Pendidikan tertinggi peserta adalah SMA (31 orang) dan pekerjaan peserta tertinggi adalah sebagai Ibu Rumah Tangga (25 orang). Selanjutnya untuk tingkat pengetahuan masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dari hasil pengamatan melalui wawancara dan kuesioner oleh Tim pengabdian kepada masyarakat bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yaitu 32 orang dan ada 8 orang masyarakat yang memiliki cukup pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya. Hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa dengan adanya penyuluhan dapat menambah pengetahuan yang tadinya hanya 8 orang responden yang memahami materi tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, setelah kegiatan bertambah menjadi 38 orang, dan mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 93% dan 2 orang lainnya memiliki beberapa kendala dalam memahami materi dan hanya mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 60%.

Upaya peningkatan pengetahuan melalui edukasi merupakan hal yang sangat penting. Hal ini karena perilaku seseorang berkaitan dengan pengetahuan orang tersebut. Terbentuknya perilaku dapat terjadi karena proses kematangan dan dari proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, pengetahuan ini

membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan yang dimiliki tersebut.

Pemberian ceramah merupakan tindakan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam hidupnya dengan menitikberatkan pada upaya peningkatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Selain itu, pemberian leaflet berupa media cetak yang dibuat dengan menarik memudahkan masyarakat untuk memahami pesan yang akan disampaikan. Kedua media tersebut memberikan stimulus kepada masyarakat untuk lebih mudah dalam menerima informasi kesehatan khususnya tentang pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Adapun dampak dari kegiatan ini adalah adanya perubahan pola pikir masyarakat setelah memahami tentang pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Hal ini terbukti setelah kegiatan selesai, masyarakat saling berdiskusi satu sama lain tentang manfaat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Krisnita dan Ratna, 2017).

Luaran dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah draft manuskrip untuk publikasi di jurnal nasional terakreditasi serta meningkatnya pengetahuan kesadaran diri masyarakat mengenai kesehatan peserta yang begitu antusias dan bersemangat dalam menerima materi.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang dilakukan di Kelurahan Tugu Kecil RW 002 RT 003, Kecamatan Prabumulih Timur Kota Prabumulih selama 2 minggu berjalan lancar dan kegiatan dimulai dari pengurusan surat izin pengabdian kepada masyarakat keinstansi terkait yaitu Kelurahan Tugu Kecil sebagai lahan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, mempersiapkan tempat, sarana dan alat penyuluhan serta konsumsi dan makan siang untuk peserta dan penyelenggara kegiatan pelatihan.

Dari hasil kegiatan dapat diketahui bahwa seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan ini dan dari hasil pengamatan melalui wawancara kepada peserta dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan mengenai GERMAS serta meningkatnya kesadaran diri mengenai Kesehatan di Kelurahan Tugu Kecil, Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada pihak RT, RW, Camat Prabumulih Timur, masyarakat Tugu Kecil, dan semua pihak yang telah mendukung proses pengabdian kepada masyarakat ini sehingga berjalan sesuai dengan rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Hastuti, P., Susanti, Y., Iqomh, M. 2019. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*. 9 (2). 141-148
- Isriawaty, F. 2015. Tanggung Jawab Negara Dalam Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Masyarakat Berdasarkan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. *Jurnal Ilmu Hukum Legal Opinion*
- Kementerian Republik Indonesia, Instruksi Presiden No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
- Khotimah, K. (2016). Pengembangan Media E-Comic Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips Pada Kelas Vb Sd Negeri Bojong Salaman 01 Semarang. Skripsi. Semarang: Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2016
- Promkes. 2017. GERMAS–Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses pada 10 Mei 2024 <http://promkes.kemkes.go.id/germas>
- P2PTM. 2017. Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar PTM. Diakses pada 10 Mei 2024 <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subbagian-tata-usaha/rutinaktivitas-fisik-keluarga-terhindar-ptm>
- Sambo, C. 2016. Aktivitas Fisik Pada Anak. Artikel. Diakses pada 10 Mei 2024 <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>
- Syam, Y. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Mangkura 1 Makassar. Skripsi. Makassar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar 2017
- Warganegara, E., Nur, N. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Majority*. 5 (2). 88-94