



## Efektivitas Program Germas Dalam Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Germas

\*Nur Arifatus Sholihah<sup>1</sup>, Asri Reny Handayani<sup>2</sup>, Igamaliga<sup>3</sup>, Satria Alamsyah<sup>4</sup>, Siti Sakinah<sup>5</sup>

<sup>1,4</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Griya Husada Sumbawa

<sup>2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Griya Husada Sumbawa

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Griya Husada Sumbawa

<sup>5</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Maranatha Kupang

\*<sup>1</sup>arifatus93@gmail.com, <sup>2</sup>asireni61@gmail.com, <sup>3</sup>maliga07stikesghs@gmail.com, <sup>4</sup>satrialamsyah@gmail.com

### Abstract

*GERMAS is a movement that aims to promote a healthy lifestyle culture and leave unhealthy habits and behavior of the community. One of the government's efforts is to improve public health status by implementing PHBS, namely by involving all levels of society both within the family and individuals. To support these efforts, the researchers conducted a study entitled the effectiveness of the Germas program in improving public health status through Germas socialization in the working area of the Alas Barat Health Center. This study aims to prove that GERMAS Socialization has an effect on the level of knowledge about GERMAS. This study used a Quasi experimental design with a Pre and Post Test Group Design involving 48 people in Mapin Kebak Village, Kec. Alas Barat was selected using Total Sampling consisting of cadres and community representatives. The result of data analysis is that the average level of knowledge before GERMAS socialization is 20.03 and after GERMAS socialization is 27.97. The p-value of the t-test is 0.0001, so it is interpreted that GERMAS socialization affects the level of community knowledge about GERMAS in Mapin Village, Kebak Kec. West Alas. Therefore, it is important to increase knowledge and understanding of GERMAS for the people of Mapin Kebak Village, Kec. Alas Barat which they will then share this information with other communities*

*.Keywords: effectiveness, Germas, health status*

### Abstrak

GERMAS adalah gerakan yang bertujuan untuk mempromosikan budaya gaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang tidak sehat. Salah satu upaya pemerintah yaitu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan cara menerapkan PHBS yaitu dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat baik dalam lingkup keluarga maupun individu. Untuk mendukung upaya tersebut maka peneliti melakukan penelitian dengan judul efektivitas program germas dalam peningkatan status kesehatan masyarakat melalui sosialisasi germas di wilayah kerja puskesmas alas barat. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa Sosialisasi GERMAS berpengaruh pada level pengetahuan tentang GERMAS. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen Quasi dengan rancangan *Pre and Post Test Group Design* yang melibatkan 48 orang masyarakat di Desa Mapin Kebak Kec. Alas Barat yang dipilih menggunakan Total Sampling yang terdiri atas kader dan perwakilan masyarakat. Hasil analisis data yaitu tingkat rata-rata pengetahuan sebelum sosialisasi GERMAS adalah 20,03 dan sesudah sosialisai GERMAS adalah 27.97. Nilai *p* dari *uji-t* adalah 0,0001, sehingga ditafsirkan demikian sosialisasi GERMAS berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan masyarakat tentang GERMAS di Desa Mapin Kebak Kec. Alas Barat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang GERMAS kepada masyarakat Desa Mapin Kebak Kec. Alas Barat yang kemudian mereka akan membagikan informasi tersebut kepada masyarakat lainnya.

Kata kunci : efektivitas, Germas, status kesehatan

## 1. 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 gerakan masyarakat hidup sehat (germas) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Seluruh lapisan masyarakat harus terlibat dalam gernas hidup sehat. Individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Akademisi (universitas), dunia usaha (swasta), organisasi masyarakat (Karang Taruna, PKK, dsb), organisasi profesi menggerakkan institusi dan organisasi masing-masing agar anggotanya berperilaku sehat. Lintas sektor membuat kebijakan (regulasi) yang dapat mendukung dalam upaya mengimplementasikan GERMAS, sehingga GERMAS tidak hanya berupa slogan tapi aksi bersama oleh seluruh bangsa Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

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.

Dalam melakukan promosi GERMAS terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Berikut ini 7 langkah GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat.

### Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan

sehari – hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian germas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

### Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk **makan buah dan sayur** yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh **GERMAS** yang dapat dilakukan oleh siapapun.

Masalah selanjutnya adalah bagaimana *cara mengatasi agar anak mau makan buah dan sayur*, untuk hal ini anda dapat mengaplikasikan jurus tips anak mau makan buah dan sayur sebagai berikut yaitu salah satunya dengan mengkreasikan **makanan dari buah dan sayur** dengan mengubahnya menjadi tampilan yang menarik, contohnya dari karakter kartun yang disukai anak menggunakan buah tomat dan sayur ketimun sehingga tadinya *anak susah makan buah dan sayur* menjadi mau makan sayur dan buah

Adapun salah satu kampanye GERMAS adalah **kampanye makan buah dan sayur** yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Karena anda harus memahami pentingnya kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari, berikut adalah dampak akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekan darah tinggi dan lainnya. Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan kampanye makan buah dan sayur untuk tingkatkan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia

### Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. *Berhenti merokok* menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok; tetapi juga bagi orang – orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

### Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang – orang di sekitarnya.

### Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Salah satu bagian dari arti *germas* sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan *cek kesehatan secara rutin* dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini.

### Menjaga Kebersihan Lingkungan

Bagian penting dari *germas hidup sehat* juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan; salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

### Menggunakan Jamban

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *eksperimen Quasi* dengan rancangan *Pre and Post Test Group Design* yang melibatkan 48 orang masyarakat di Desa Mapin Kebak Kec. Alas Barat yang dipilih menggunakan *Total Sampling* terdiri atas kader kader dan perwakilan masyarakat. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Alas, yaitu Desa Mapin pada bulan Oktober - November 2022. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan lembar observasi. Analisis data dilakukan dengan Analisa univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi, frekuensi dan narasi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian Sosialisai, sedangkan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 pertanyaan yang sudah valid dan reliabel. Pengambilan data melalui 3 (tiga) tahap, tahap I:

responden dikumpulkan di dalam aula kemudian diminta mengisi kuesioner yang telah disiapkan (data pengetahuan pretest); tahap 2: responden diberi sosialisasi tentang GERMAS melalui metode ceramah dan diskusi menggunakan media LCD yang dilakukan satu kali dengan durasi kurang lebih 60 menit (intervensi); tahap 3: responden diminta mengisi kuesioner pengetahuan (data posttest). Data yang diperoleh merupakan data skor pengetahuan yang mempunyai skala rasio, sehingga yang pertama dilakukan adalah uji normalitas untuk menentukan uji statistik yang digunakan apakah parametrik atau non parametrik. Hasil uji normalitas dinyatakan bahwa distribusi data normal ( $p>0,05$ ), untuk mengetahui apakah skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ada perbedaan yang bermakna maka perlu dilakukan analisis dengan uji uji t berpasangan (*paired t test*), dimana keputusan menerima atau menolak hipotesis berdasarkan  $\alpha=5\%$

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden                  | Frekuensi | Persentase |
|--|-----------|------------|
| <b>Umur Responden</b>                    |           |            |
| Dewasa Awal <45                          | 25        | 52,08      |
| Dewasa Akhir >45                         | 23        | 47,91      |
| <b>Jenis Kelamin</b>                     |           |            |
| Perempuan                                | 36        | 75         |
| Laki-laki                                | 12        | 25         |
| <b>Pendidikan</b>                        |           |            |
| Pendidikan Tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) | 28        | 58,34      |
| Pendidikan Rendah (SD-SMP)               | 20        | 41,66      |
| <b>Pekerjaan</b>                         |           |            |
| IRT                                      | 21        | 43,75      |
| PNS                                      | 15        | 31,25      |
| Swasta                                   | 12        | 25         |

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berusia kurang lebih 45 tahun yaitu berjumlah 25 orang (52,08%), Responden yang hadir sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 36 orang (75%), Pendidikan responden yaitu sebagian besar adalah berpendidikan Tinggi (SMA0 Perguruan Tinggi) yaitu berjumlah 28 (58,34%) dan Pekerjaan responden yaitu sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga yang berjumlah 21 orang (43,75%)

Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Sosialisai GERMAS

| Kategori Pengetahuan      | Rerata Skor Pengetahuan | P-Value |
|---------------------------|-------------------------|---------|
| Sebelum Sosialisai GERMAS | 20,03                   | <0,0001 |
| Sesudah Sosialisai GERMAS | 27,97                   |         |

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil rerata skor pengetahuan siswa-siswi sebelum dilakukan penyuluhan 20,03 dan sesudah penyuluhan rerata skor pengetahuan menjadi 27,97 Hal ini menunjukkan ada kenaikan skor pengetahuan. Hasil

analisis dengan t- paired diperoleh p value = 0,0001 ( $p < 0,05$ ) artinya bahwa Sosialisasi meningkatkan pengetahuan tentang GERMAS masyarakat.

#### 4. Kesimpulan

Sosialisasi kesehatan ini dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, tenaga perencanaan dan para pembuat kebijakan dalam mengembangkan pendekatan multi disiplin untuk meningkatkan dan mempertahankan implementasi gerakan masyarakat hidup sehat. program GERMAS kemasyarakat umum dan dilaksanakan juga oleh seluruh instansi pemerintah dan swasta. Diperlukan komitmen kuat dan koordinasi yang erat dari seluruh professional, peneliti

#### Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala UPT Alas dan beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan penelitian, serta seluruh pihak yang membantu dan mensukseskan pelaksanaan penelitian.

#### Daftar Rujukan

- [1] Azwar, A. *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.1996
- [2] Handayani. *Peran Tenaga Kesehatan sebagai pelaksana pelayanan kesehatan*.2010
- [3] Handayani. *Peran Tenaga Kesehatan sebagai pelaksana pelayanan kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Panduan Germas*. 2015
- [4] Kementerian Kesehatan RI. *Buku Panduan Germas*. 2015
- [5] *UU RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. 2009