

Sosialisasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Alas

^{1*}Nur Arifatus Sholihah, ²Asri Reni Handayani, ³Iga Maliga

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

^{2,3}Program Studi S1 Keperawatan

^{1,2} Stikes Griya Husada Sumbawa

E-mail: ¹arifatus93@gmail.com, ²asrireni61@gmail.com, ³maliga07stikesghs@gmail.com

Abstrak— Pembangunan kesehatan pada hakekatnya merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh semua bangsa yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran, keinginan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Masalah kesehatan saat ini adalah akibat dari gaya hidup yang tidak sehat ditambah dengan sanitasi lingkungan dan kurangnya akses air bersih di banyak daerah. Selain kualitas pelayanan dan infrastruktur lingkungan dan kesehatan, keluarga merupakan bagian penting dari pencegahan penyakit. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah kegiatan sistematis dan terencana yang dilakukan oleh semua suku bangsa dengan kesadaran, keinginan dan kemampuan berperilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk menginformasikan masyarakat di seluruh dunia. Dewan direksi Staf dengan keahlian GERMAS. Metodenya ceramah dan diskusi. Acara tersebut diikuti oleh 48 orang. Kegiatan dilakukan pada tanggal 2 Desember 2022 selama 1 jam 20 menit. Rangkaian acara kegiatan ini bersifat terbuka, materi pokok, pembahasan dan penutup. Hasil dari kegiatan ini, para kader akan mendapatkan informasi tentang GERMAS untuk kemudian disosialisasikan kepada masyarakat dan program GERMAS ini dapat terus dilaksanakan di setiap komunitas untuk mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Program GERMAS dapat mengurangi beban penyakit, mengurangi beban keuangan pelayanan kesehatan akibat meningkatnya penyakit dan biaya pelayanan kesehatan.

Kata Kunci Sosialisai, GERMAS, Kader

Abstract— Health development is essentially a work carried out by all nations whose goal is to increase everyone's awareness, desire and ability to live healthily in order to achieve the highest degree of public health. Today's health problems are the result of an unhealthy lifestyle coupled with environmental sanitation and lack of access to clean water in many areas. In addition to the quality of environmental and health services and infrastructure, the family is an important part of disease prevention. GERMAS (Healthy Living Community Movement) is a systematic and planned activity carried out by all ethnic groups with awareness, desire and ability to live a healthy life to improve the quality of life. The purpose of community service activities is to inform people around the world. Board of directors Staff with GERMAS expertise. The method is lecture and discussion. The event was attended by 48 people. The activity was carried out on December 2, 2022 for 1 hour 20 minutes. The series of events of this activity are open, subject matter, discussion and closing. As a result of this activity, the cadres

will receive information about GERMAS to be disseminated to the community and the GERMAS program can continue to be implemented in every community to create a physically and mentally healthy society. The GERMAS program can reduce the burden of disease, reduce the financial burden on health services due to increased disease and health service costs.

Keywords *Socialization, GERMAS, Cadres*

1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh semua bangsa yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran, keinginan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Masalah kesehatan saat ini adalah akibat dari gaya hidup yang tidak sehat ditambah dengan sanitasi lingkungan dan kurangnya akses air bersih di banyak daerah. Hal ini sebenarnya dapat dicegah jika upaya kesehatan berfokus pada kegiatan pencegahan dan promotif untuk mendorong kemandirian keluarga dan masyarakat untuk menggalakkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Selain kualitas pelayanan dan infrastruktur lingkungan dan kesehatan, keluarga merupakan bagian penting dari pencegahan penyakit. Keluarga juga merupakan tempat pertama anak memperoleh pendidikan dan kehidupan sosial, termasuk pendidikan kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat sejak dini meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan baik di keluarga maupun di masyarakat. Mengingat betapa pentingnya peran keluarga dalam mewujudkan masyarakat yang sehat. Pemerintah membuat program Indonesia Sehat dengan fokus keluarga. Program ini merupakan kelanjutan dari upaya kesehatan masyarakat (Perkesmas) yang dilakukan masyarakat melalui kunjungan dari rumah ke rumah.

Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) adalah suatu kegiatan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh semua pihak di tanah air secara sadar, rela dan dengan kemampuan berperilaku hidup sehat yang dilakukan secara bersama-sama untuk meningkatkan kualitas hidup. Penerapan kuman harus dimulai dari keluarga, karena keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat, yang membentuk

kepribadian, mulai dari belajar hingga mandiri. GERMAS meliputi kegiatan: aktivitas fisik, makan sayur dan buah, tidak merokok, tidak minum alkohol, pemeriksaan kesehatan rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan toilet (Kemenkes RI, 2018).

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari saja yang bertempat di DESA MAPIN KEBAK KEC. ALAS BARAT pada tanggal 02 Desember 2022 . yang menjadi sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kader Wilayah Kerja Puskesmas Alas.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai berikut :

- a. Survei Lapangan dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Tahap Persiapan merupakan tahap kedua yang dilakukan. Dimana pada tahap ini kami melakukan penyusunan jadwal pengabdian kepada masyarakat. Teknik penyuluhan maupun persiapan bahan apa saja yang digunakan saat melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Ceramah dan diskusi. Pemateri memberikan penyuluhan melalui ceramah tentang Germas setelah itu peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau sesudah penyampaian materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diskusi merupakan kegiatan tanya jawab antara pemateri dan juga peserta dalam mengetahui sebagaimana respon peserta terhadap materi tersebut. Kegiatan diskusi ini dilakukan selama 30 menit. Pengabdian masyarakat diadakan di desa Desa Mapin Kebak Kec. Alas Barat. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2022 oleh kader wilayah kerja Alas sebanyak 48 orang mengikuti pengabdian masyarakat ini. Rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian ini adalah:

- a. Pembukaan Pembukaan berlangsung selama 15 menit oleh Bupati Alas Barat, Kepala Puskesmas Alas dan Kepala Dinas Kesehatan.
- b. Materi Pokok Penyampaian materi oleh peneliti memakan waktu 30 menit. Materi yang

disampaikan berkaitan dengan GERMAS, topiknya sosialisasi GERMAS (Gerakan Masyarakat untuk Hidup Sehat) ke dalam kerangka kerja di wilayah kerja Puskesmas Alas, dan materinya dikenalkan tentang 7 langkah penting dalam memfungsikan GERMAS.

- c. Kegiatan selanjutnya merupakan tanya jawab antara pembicara dan peserta untuk mengetahui bagaimana reaksi peserta terhadap materi yang sudah disampaikan kurang lebih 30 menit.
- d. Penutup Kegiatan menyampaikan kesimpulan, serta saran dan ucapan terimakasih kepada pihak yang sudah membantu mensukseskan acara pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang GERMAS

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan dorongan bagi masyarakat untuk mensosialisasikan pola hidup sehat. GERMAS adalah kegiatan sistematis dan terencana yang dilaksanakan oleh semua pihak di tanah air dengan kesadaran, keinginan dan kemampuan untuk berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga merupakan bagian terkecil dari kepribadian masyarakat, yang dimulai dari belajar hingga mandiri. Dengan demikian masyarakat akan mengetahui:

1. Berpartisipasi dalam penyuluhan pola hidup sehat di lingkungan keluarga dan sekitarnya.
2. Menyarankan bagaimana keluarga dan masyarakat mengikuti pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

4. KESIMPULAN

Gerakan masyarakat untuk hidup sehat adalah gerakan kolektif yang bertujuan untuk mengurangi dampak penyakit menular dan tidak menular, kesakitan, kematian dan kecacatan, mencegah hilangnya produktivitas, mengurangi beban keuangan pelayanan kesehatan akibat peningkatan tersebut. Penyakit dan pengeluaran perawatan kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat harus dilaksanakan oleh semua suku bangsa secara sistematis dan terencana, karena GERMAS merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bank Data Dinas Kesehatan, Bank Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
- [2] Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), 2016.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Situs Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
- [4] Pedoman Umum, Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga, Kementerian
- [5] Kesehatan Republik Indonesia, 2016.