



## POLTEKKES KEMENKES SEMARANG WUJUDKAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI JAWA TENGAH

Nina Indriyawati<sup>\*)</sup> ; Marichatul Jannah ; Betty Saptiwi

Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl. Tirto Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang

### Abstrak

Meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia tentunya memerlukan penanganan yang membutuhkan biaya cukup besar dan tindakan perawatan yang optimal. Diperlukan upaya yang signifikan dalam mencegah PTM dengan mendorong produktivitas masyarakat yang baik secara sosial dan ekonomi. Pola hidup masyarakat yang cenderung kurang aktif, konsumsi rokok dan alkohol, obesitas serta kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menjadi risiko penyakit PTM. Keterlibatan pemerintah dalam menggalakkan upaya promotif dan preventif melalui gerakan masyarakat hidup sehat ini menjadi salah satu upaya yang mendorong masyarakat untuk memiliki gaya hidup sehat. Poltekkes Kemenkes Semarang berpartisipasi dalam kegiatan gernas ini sebagai penyelenggara yang melibatkan seluruh komponen, baik pemerintah pusat maupun daerah, sektor non-pemerintah dan masyarakat. Kegiatan gernas ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat.

**Kata kunci:** *Gernas ; Penyakit tidak menular ; Promotif ; Preventif*

### Abstract

[POLTEKKES KEMENKES SEMARANG ACTUALIZED HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE SOCIALIZATION OF GERMAS IN CENTRAL JAVA] The increase in cases of non-communicable diseases (NCD) in Indonesia certainly requires treatment that requires considerable costs and optimal treatment measures. Significant efforts are needed in preventing NCD by encouraging the productivity of the community that is both socially and economically. The lifestyle of people who tend to be less active, consumption of cigarettes and alcohol, obesity and lack of consumption of vegetables and fruits can be a risk of NCD disease. The government's involvement in promoting promotive and preventive efforts through the movement of a healthy living community has become one of the efforts that encourage the community to have a healthy lifestyle. Poltekkes Kemenkes Semarang participates in the gernas activity as an organizer involving all components, both central and regional governments, non-governmental sectors and the community. This gernas activity is expected to increase public awareness of the importance of healthy living.

**Keywords:** *Gernas ; Non-communicable disease ; Promotive ; Preventive*

### 1. Pendahuluan

Meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, kanker dan lain-lain merupakan perubahan pola penyakit di Indonesia. Sementara itu, kesakitan dan kematian akibat penyakit

menular semakin menurun, walaupun prevalensi penyakit masih cukup tinggi. Kecenderungan kesakitan dan kematian akibat PTM ini menyebabkan tingginya kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan, terutama pelayanan rujukan di rumah sakit. Dalam pelaksanaan Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) Kesehatan melalui BPJS Kesehatan, hambatan finansial

<sup>\*)</sup> Nina Indriyawati  
E-mail: ninagading@hotmail.com

dalam mengakses pelayanan kesehatan semakin berkurang. Sebagai dampaknya, kunjungan rawat jalan dan rawat inap meningkat tajam yang pada gilirannya menyebabkan permasalahan keuangan bagi BPJS Kesehatan dan penyediaan pelayanan kesehatan bagi pemerintah (Kemenkes Republik Indonesia, 2016).

Kasus PTM yang meningkat akan menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Biaya untuk pengobatan PTM yang sangat besar dapat menyebabkan kemiskinan (pengeluaran katastrofik). Selain itu, kecacatan dan kematian yang disebabkan oleh kasus PTM juga menyebabkan hilangnya potensi/ modal sumber daya manusia dan menurunnya produktivitas (*productivity loss*) yang pada akhirnya akan mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Tanpa upaya yang signifikan, kecenderungan kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan akan terus meningkat, didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik, konsumsi buah dan sayur yang rendah serta konsumsi rokok dan alkohol. Risiko PTM juga menjadi semakin tinggi karena transisi demografi, yaitu semakin meningkatnya proporsi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif (Nur & Warganegara, 2016).

Promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit baik menular maupun tidak menular. Mengingat pencegahan penyakit akan sangat tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor non-pemerintah, dan masyarakat. Gerakan yang sistematis dan terus menerus diperlukan untuk mendorong masyarakat berperilaku hidup sehat. Upaya promotif dan preventif sejalan dengan RPJMN 2015-2019 yaitu upaya reformasi kesehatan yang difokuskan pada penguatan upaya kesehatan dasar (*primary health care*) dan penguatan upaya promotif dan preventif (Budi Setyawan, 2018).

Meningkatnya kejadian PTM di masyarakat, perlu adanya edukasi dan pendampingan masyarakat dalam melaksanakan deteksi atau skrining terhadap kelompok berisiko. Dilaksanakan skrining PTM pada kelompok

lansia di Kabupaten Grobogan, Demak, dan Kecamatan Puduk Payung pada bulan Februari-Agustus 2017. Skrining dilakukan untuk memeriksa tekanan darah, berat badan, asam urat, dan gula darah. Selain itu, lansia diberikan edukasi dalam mengelola stres dengan melakukan aktifitas fisik seperti senam peregangan otot. Konseling diet juga dilakukan agar lansia memiliki pengetahuan mengenai asupan gizi seimbang (Indriyawati, Widodo, Widiyawati, Priyatno, & Jannah, 2018).

Wakil Presiden RI dalam Rapat Terbatas tanggal 18 September 2015 menugaskan kepada Menteri PPN/ Kepala Bappenas untuk menyusun kerangka kerja dalam melaksanakan pesan penguatan paradigma pembangunan kesehatan dari kuratif rehabilitatif menjadi promotif-preventif yang dilakukan melalui pendekatan multi sektor, serta menyusun rencana aksi terkait penguatan upaya promotif preventif kesehatan. Arahannya selanjutnya disusun dalam "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)" yang akan menjadi panduan bagi lintas sektor terkait dalam berpartisipasi aktif mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat (Sardjoko, Bidang, Manusia, Kementerian, & Bappenas, 2016).

## 2. Metode

Metode kegiatan berupa sosialisasi kepada masyarakat. Kegiatan sosialisasi germas ini diselenggarakan di 4 Kabupaten di Jawa Tengah yaitu Kabupaten Brebes, Tegal, Pati, dan Jepara yang diikuti oleh 150 - 250 masyarakat. Pelaksanaan sosialisasi terselenggara pada tanggal 26 Maret 2018 - 25 April 2018. Kegiatan ini merupakan kerjasama Poltekkes Kemenkes Semarang dengan Komisi IX DPR RI, Pemerintah Daerah Kabupaten, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Dinas Kesehatan Kabupaten serta Satuan Kerja Perangkat Daerah terkait.

Rangkaian kegiatan sosialisasi dimulai dari pendaftaran peserta dan pembagian snack, opening jingle germas, sambutan-sambutan, pembacaan doa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, penyampaian materi germas, meningkatkan aktifitas fisik melalui senam peregangan otot, konsumsi sayur dan buah, serta melakukan deteksi dini penyakit. Poltekkes Kemenkes Semarang bersama dengan Jurusan Analis Kesehatan dan Jurusan Gizi membuka stand pemeriksaan kesehatan rutin seperti cek gula darah, tekanan darah, kolesterol dan konsultasi gizi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Tujuan umum dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah untuk : (a) Terlaksananya Sosialisasi Gerakan Masyarakat Sehat sehingga mampu menyampaikan kepada masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Sehat (b) Tersebar luasnya informasi tentang Gerakan Masyarakat Sehat kepada masyarakat (c) Terselenggaranya gerakan masyarakat untuk Hidup Sehat (d) Advokasi Kepada pengambil kebijakan di tingkat kabupaten, kecamatan dan kelurahan untuk mendukung pelaksanaan Gerakan Masyarakat sehat dalam bentuk kebijakan yang dikeluarkan.



**Gambar 1.** Pemaparan materi sosialisasi germas oleh Anggota Komisi IX DPR RI di Kabupaten Jepara, 26 Maret 2018

Strategi pencapaian dari kegiatan sosialisasi germas ini yaitu: 1) Rapat Terbatas Tim Pusat dan daerah terkait Komitmen untuk Germas. Tujuan yaitu mendorong adanya kebijakan publik terkait Germas dalam bidang kesehatan di daerah melalui advokasi ke Bupati dan Kepala SKPD; 2) Talkshow tentang Gerakan Masyarakat Sehat dengan masyarakat; 3) Penanda tanganan Komitmen Bersama; 4) Wawancara dengan media lokal; 5) Kegiatan Tambahan : Pemutaran Jingle Germas, penyerahan Goodybag berupa kaos germas, makan buah bersama, senam peregangan bersama, pemeriksaan dan pelayanan kesehatan (pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat dan konsultasi gizi).



**Gambar 2.** Penandatanganan komitmen bersama di Kabupaten Tegal, 10 April 2018



**Gambar 3.** Senam Cerdik - Peregangan Otot di Kabupaten Brebes, 25 April 2018



**Gambar 4.** Pemeriksaan kesehatan rutin di Kabupaten Pati, 7 April 2018

### 4. Simpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi GERMAS yang terlaksana di Jawa Tengah meliputi Kabupaten Tegal, Brebes, Jepara dan Pati berjalan dengan lancar. Kegiatan dimulai dengan sambutan oleh Bupati setempat, arahan anggota Dewan IX DPR RI, senam peregangan otot, diskusi bersama narasumber, penandatanganan komitmen bersama hingga penutupan oleh Kepala Dinas Kesehatan setempat. Selain kegiatan tersebut diatas, dilakukan pula pemeriksaan dan pelayanan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, asam urat, gula darah dan konsultasi gizi.

Kegiatan GERMAS ini perlu ditindaklanjuti dan disosialisasikan kembali ke masyarakat di lini

bawah dengan menghimbau agar masyarakat gemar mengkonsumsi buah dan sayur, melaksanakan aktifitas fisik, serta memeriksakan kesehatan secara rutin.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Badan PPSDM Kementerian Kesehatan, Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang beserta jajaran, Komisi IX DPR RI, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Dinas Kabupaten Pati, Tegal, Brebes dan Jepara serta satuan kerja perangkat daerah terkait.

## 6. Daftar Pustaka

Budi Setyawan, F. E. (2018). PARADIGMA SEHAT. *Saintika Medika*.  
<https://doi.org/10.22219/sm.v6i1.1012>

Cokroadhisuryani, H. (2018). Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Wilayah Kerja Puskesmas NGAGLIK I. *Medical Education*.

Depkes. (2017). Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. *Departemen*

*Kesehatan RI.*

Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). SKRINING DAN PENDAMPINGAN PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI MASYARAKAT. *LINK*, 14(1), 50.  
<https://doi.org/10.31983/link.v14i1.3287>

Kemenkes Republik Indonesia. (2016). *Germas Wujudkan Indonesia Sehat*.

Kemenkes RI. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Nur, N. N., & Warganegara, E. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY (MAJORITY)*.

Sardjoko, S., Bidang, D., Manusia, P., Kementerian, K., & Bappenas, P. / . (2016). *Disampaikan pada Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) Tahun*. Retrieved from [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/rakerkesnas\\_gel2\\_2016/Bappenas.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/rakerkesnas_gel2_2016/Bappenas.pdf)