

## DESA MANDIRI GERAKAN MASYARAKAT SEHAT UNTUK PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI LUBUK RUSO KECAMATAN PEMAYUNG BATANG HARI JAMBI

**Ervon Veriza<sup>1\*</sup>, Junita<sup>2</sup>, Solihin Sayuti<sup>3</sup>, Iksaruddin,<sup>4</sup> Egy  
Sunanda Putra<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia, Jambi, Indonesia

Email : ervonveriza@gmail.com

### Abstrak

Hidup bersih dan sehat, antara lain pola makan yang benar, rutin melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan Penguatan peran masyarakat untuk lebih bertanggung jawab atas derajat kesehatannya sendiri dan fasilitas pemerintah pusat dan daerah dalam menyadarkan dan menumbuhkan kemampuan upaya kesehatan berbasis masyarakat menjadi sangat penting dan harus dilakukan secara berkesinambungan. Hampir 90 % penyakit berkategori penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker, Diabetes, HIV-AIDS, jantung, tekanan darah tinggi, stress dan lain sebagainya sebenarnya bisa dicegah dengan perilaku kesehatan secara berkala. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat Desa Lubuk Ruso Kecamatan Pemayung Batang Hari Jambi dengan pemberdayaan masyarakat melalui gerakan masyarakat sehat (desa mandiri germas). Kegiatan dilakukan dengan tahap pre test, tahap pelaksanaan serta tahap evaluasi dengan post test. Kegiatan PkM dengan perolehan nilai *pre-test* dengan nilai rerata perbandingan antara *pre-test post-test* adalah 2,85. Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon Test* pada responden. Hasil pengujian data menunjukkan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

**Kata Kunci:** Edukasi, Germas, PTM

### Abstract

*Clean and healthy living, including correct diet, regular physical activity, and check-ups. Strengthening the role of the community to be more responsible for their own health status and central and regional government facilities in raising awareness and developing the ability of community-based health efforts is very important and must carried out continuously. Almost 90% of diseases categorized as non-communicable diseases (PTM) such as cancer, diabetes, HIV-AIDS, heart disease, high blood pressure, stress and so on can actually be prevented with regular health behaviors. The purpose of community service is to increase the independence and welfare of the people of Lubuk Ruso Village, Pemayung Batang Hari District, Jambi by empowering the community through the healthy community movement (germas independent village). Activities carried out with the pre test stage, the implementation stage and the evaluation stage with the post test. PkM activities with the acquisition of pre-test scores with a mean value of the comparison between the pre-test post-test is 2.85. Bivariate analysis test results with the Wilcoxon Test on respondents. The results of testing the data show a value of  $p = 0.000 < 0.05$ , so it can be concluded statistically that there are differences in knowledge before and after education.*

*Keywords: Education, Germas, PTM*

## PENDAHULUAN

Dalam 30 tahun terakhir ini, Indonesia mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi epidemiologi. Pada era 1990an, penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan atas, TBC, diare, dan lain-lain. Namun sejak tahun 2010, penyebab kesakitan dan kematian terbesar adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, jantung, dan kencing manis. Penderitanya pun mengalami pergeseran. Kini PTM tak hanya menyerang usia tua, tetapi usia muda juga, dari semua kalangan-baik kaya maupun miskin, tinggal di kota maupun desa. Angka kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan (pengobatan) diperkirakan akan terus meningkat. Hal ini didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, dan lain-lain serta konsumsi rokok dan alkohol<sup>(1)</sup>

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 38,7% rumah tangga dengan PHBS baik. Demikian pula pada responden usia lebih dari 10 tahun, sebanyak 76,8% responden belum benar dalam perilaku cuci tangan dan 28,9% belum benar dalam perilaku buang air besar (BAB). Data yang lain menunjukkan 23,7% responden pernah merokok, 48,2% kurang aktivitas fisik, dan 93,6% kurang konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan jenis kelamin memiliki keterkaitan dengan perilaku/ tindakan

tentang PHBS. Tingkat pengetahuan dan faktor sikap tentang PHBS memiliki keterkaitan dengan perilakunya, demikian pula pengalaman atas paparan media informasi kesehatan baik berupa leaflet, buku, stiker maupun televisi.<sup>(2)</sup>

Kemendes RI tahun 2016 mulai meluncurkan dua kegiatan dengan pendekatan masyarakat yaitu pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang.<sup>(3)</sup>

Meningkatnya kejadian PTM berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, selain itu menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri. Pada data yang menunjukkan bahwa periode 1990-2015 kematian akibat PTM meningkat dari 37 % menjadi 57 %. Menurut HL. Blum (1908) mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu Perilaku, Lingkungan, pelayanan kesehatan dan keturunan. Faktor perilaku dan lingkungan memegang peranan penting lebih dari faktor lainnya dalam derajat kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013 ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi yaitu penduduk kurang aktivitas fisik (26,1 %), penduduk umur > 10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5 %).

Sedangkan pada hasil Riskesdas 2018 ada sedikit kenaikan yaitu proporsi penduduk kurang aktivitas fisik pada penduduk umur > 10 tahun menjadi (33,5 %), penduduk umur > 5 tahun proporsi kurang konsumsi buah/sayur (95, 5 %) meningkat sedikit dibanding hasil Riskesdas tahun 2013.<sup>(4)</sup>

Desa Lubuk Ruso adalah salah satu desa di Kecamatan Pelayung Batang Hari Jambi yang berada di pinggiran sungai Batang hari, penduduknya sebagian besar adalah penduduk asli Jambi dengan pendidikan rata-rata tamat SD, dan SMP dan mata pencarian penduduk adalah petani, dan buruh. Menurut hasil survei kegiatan germas kurang berjalan karena perilaku masyarakat Lubuk Ruso yang masih kurang terbuka dan mau diajak berperilaku hidup sehat. Menurut data Kesehatan Kabupaten Batang Hari tahun 2019, bahwa penyakit Hipertensi menduduki penyakit tidak menular tertinggi dibandingkan penyakit tidak menular lainnya. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk perubahan perilaku dengan gerakan masyarakat hidup sehat agar masyarakat lebih sadar dan mau serta mandiri dalam menjaga kesehatan dirinya dan keluarganya.<sup>(5)</sup>

### **LANDASAN TEORI**

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak memiliki tanda klinis secara khusus sehingga menyebabkan seseorang tidak mengetahui dan menyadari kondisi tersebut sejak permulaan perjalanan penyakit<sup>(6)</sup>. Kondisi tersebut menyebabkan keterlambatan dalam penanganan dan menimbulkan komplikasi PTM bahkan berakibat kematian. Beberapa karakteristik PTM antara lain, ditemukan di negara industri maupun negara berkembang, tidak

ada rantai penularan, dapat berlangsung kronis, etiologi atau penyebab tidak jelas, multikausal atau penyebabnya lebih dari satu, diagnosis penyakit sulit, biaya mahal dan tidak muncul dipermukaan seperti fenomena gunung es serta mortalitas dan morbiditasnya tinggi. PTM dapat dicegah melalui pengendalian faktor risikonya dengan upaya promotif dan preventif.<sup>(7)</sup>

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah 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.<sup>(8)</sup> Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. 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. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur dan memeriksakan kesehatan secara rutin. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar.<sup>(9)</sup> GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk

menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Secara khusus, GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya kesehatan.<sup>(10)</sup>

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan yang dilakukan yaitu melalui Advokasi ke pemegang kebijakan di desa Lubuk Ruso Batang Hari Jambi agar berwawasan kesehatan untuk dibentuknya desa mandiri gernas. Menciptakan lingkungan masyarakat yang mendukung dibentuknya desa mandiri gernas dengan kerjasama lintas program dan lintas sector. Memperkuat gerakan masyarakat yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Edukatif yaitu pendekatan sosialisasi, pelatihan dan pendampingan melakukan gernas dengan memberikan penyuluhan tentang aktivitas fisik secara

rutin, makan sayur dan buah setiap hari, dan rajin memeriksakan kesehatan (kesehatan reproduksi, kesehatan gigi dan mulut, cek darah dan cek gula) Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Tanjung pasir kecamatan Olak Kemang pada bulan Juni - September 2022. Pengabdian ini akan dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Poltekkes Kemenkes Jambi yang melibatkan 5 orang dosen dan 4 orang mahasiswa. Pengabdian ini dimulai dengan melakukan survey ke lapangan untuk melihat lokasi pelaksanaan, kemudian advokasi kepada kepala daerah di desa Lubuk Ruso dan menyampaikan kegiatan dan tujuan dari pengabdian masyarakat ini. Kemudian pendekatan dengan ketua PKK di Lubuk Ruso tentang rencana kegiatan gernas yang akan dilakukan untuk membentuk duta gernas, mengolah sayuran agar menarik dan disukai keluarga di rumah masing-masing, dan diskusi untuk jadwal kegiatan yang akan dilakukan.

#### **METODE PENDEKATAN**

Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Melakukan mediasi antara Tim pengabdian masyarakat dengan mitra ; Membantu dalam mobilisasi dan mendapatkan dukungan dari tokoh masyarakat selama pelaksanaan kegiatan ;Membantu dalam proses administrasi/surat undangan dalam upaya kordinasi kegiatan dan perencanaan kegiatan ;Melakukan evaluasi kegiatan secara bersama-sama dengan Tim pengabdian masyarakat.

#### **PROSEDUR KEGIATAN**

Adapun prosedur kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini adalah : Berkordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan ; Finalisasi media dan materi yang digunakan dalam kegiatan edukasi ; Penyampaian Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ;



Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ; Evaluasi Kegiatan

### HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Lubuk Ruso Kecamatan Pemayang Kabupaten Batanghari yang melibatkan ibu rumah tangga, anak sekolah, tim PKK, dan tokoh masyarakat, dan tokoh agama. 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 gerakan masyarakat hidup sehat, a) perubahan gaya hidup lebih baik, b) Meningkatkan peran masyarakat dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan. Strategi pencapaian dari kegiatan ini adalah melatih beberapa ibu yang bersedia menjadi duta germas membantu petugas kesehatan di puskesmas dalam hal gerakan-gerakan aktivitas fisik yang disarankan oleh kesehatan khususnya senam, membuat pelatihan mengolah sayuran yang akan dibuat menarik dan disukai keluarga, menggerakkan/melatih kader agar mengajak masyarakat rajin memeriksakan kesehatannya secara rutin. Setelah dilatih pada saat penyuluhan kerjasama atau kolaborasi antara mahasiswa poltekkes Jambi. Kemudian kegiatan penyuluhan juga akan dilakukan pada anak-anak sekolah di desa Lubuk Ruso tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, manfaat makan sayur dan buah bagi kesehatan kita.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan senam pagi bersama dengan instruktur kader posyandu, kemudian dilanjutkan dengan konsumsi buah bersama

diberikan kepada masing – masing peserta yakni buah jeruk, pisang, dan salak. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang GERMAS (pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, manfaat aktivitas fisik atau senam secara rutin, manfaat memeriksa kesehatan secara rutin, pemenuhan gizi seimbang, anjuran dan manfaat konsumsi buah dan sayur untuk kesehatan. setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan cek kesehatan dengan mengukur tekanan darah dan gula darah. Kemudian mengadakan lomba mengolah sayur menjadi cemilan sehat untuk anak sekolah yang terbagi menjadi 5 kelompok masing – masing 2 orang ibu. Cemilan sehat yang dibuat diantaranya bolu dengan bahan utama sayur bayam, jus tomat, kripik daun singkong, kripik daun bayam, stik jantung pisang, kemudian stik buah papaya, brokoli crispy, puding dengan isian jeruk, risol dengan bahan utama daun katuk dengan isian (sosis, daging iris, mayones), kripik jantung pisang, dan beberapa minuman dengan isian buah (jeruk, papaya). Pada lomba cemilan sehat, cemilan sehat bolu daun bayam menjadi pemenang, karna komposisi sayur bayam lebih banyak, pengolahan yang sehat dengan cara dikukus, rasa yang enak, bisa diberikan pada anak usia sekolah sehingga bisa menyukai sayuran, dan diharapkan ibu – ibu bisa berkreasi membuat olahan sayuran lainnya untuk menjadi makanan sehat dan atau cemilan sehat untuk anak usia sekolah.

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan dalam waktu 2 minggu setelah kegiatan germas. Tim pengabmas turun dan berdiskusi dengan tenaga promosi kesehatan di puskesmas, tim PKK, kader, tokoh



masyarakat seperti kepala desa untuk pelaksanaan kegiatan GERMAS selanjutnya agar bisa mandiri dalam pelaksanaan selanjutnya.

Setiap bulan dilakukan evaluasi secara menyeluruh untuk mengetahui derajat keberhasilan kegiatan GERMAS dan penyuluhan yang telah diberikan sesuai target yang telah ditetapkan. Salah satu

evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat diadakan *pretest* dan *posttest* pengetahuan terkait GERMAS dengan 15 butir pertanyaan yang mewakili 3 fokus GERMAS (aktivitas fisik, buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan secara rutin). Hasil pengetahuan tentang germas dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

**Pengetahuan tentang GERMAS**

Pengetahuan	Nilai Rata-rata <i>Pretest-Posttest</i>	Nilai Rata-rata Selisih	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	<i>p (Wilcoxon)</i>
Pengetahuan GERMAS					
1. Sebelum	10,86	2,85	6	15	0.000
2. Setelah	13,71		10	15	

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0.000 ( $p < 0.05$ ), maka disimpulkan  $H_0$  diterima. Artinya, ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi atau ada pengaruh intervensi terhadap pengetahuan GERMAS pada masyarakat.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena telah dilakukan intervensi kegiatan promosi kesehatan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan yang akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku untuk melakukan germas pada ibu-ibu tersebut. Upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan berbagai cara yaitu persuasi, bujukan, imbauan, memberikan informasi/edukasi, memberikan kesadaran. Pendekatan edukasi merupakan salah satu promosi kesehatan agar perilaku individu, kelompok dan masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, salah satunya

dengan gerakan masyarakat hidup sehat <sup>(11)</sup>

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, yaitu termasuk partisipasi dalam suatu kegiatan. Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, kemudahan untuk memperoleh informasi membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. <sup>(12)</sup>

Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. 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. Aktifitas fisik merupakan salah satu kegiatan



GERMAS, dimana aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.

Aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat adalah senam selama 30 menit paling sedikit 3x dalam seminggu, namun dalam pelaksanaan olahraga ada sebagian kecil masyarakat belum menerapkan aktivitas fisik dikarenakan rasa malas, kesibukan, dan usia. Hasil penelitian ini didukung oleh Syamsumin (2018) bahwa bertambahnya usia akan terjadi penurunan kemampuan fisik, mental, dan aktivitas fungsional yang terjadi pada lansia. Pelaksanaan olahraga belum rutin dilaksanakan dikarenakan hambatan waktu, kesibukan, rasa malas serta warga terutama lansia tidak mampu melakukan olahraga berat karena terkendala umur yang menyebabkan penurunan kemampuan fisik. Manfaat aktivitas fisik seperti aerobik dari hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktivitas fisik aerobik terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa ( $82,5 \pm 11,58$  vs  $70,0 \pm 7,05$ ;  $p=0,023$ ).<sup>(13)</sup>

Mengonsumsi buah dan sayur Hal ini dapat terjadi karena kebiasaan atau perilaku dari orang tua termasuk dalam mengendalikan ketersediaan dan aksesibilitas sayur dan buah di rumah berhubungan dengan asupan sayur dan buah di rumah. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yaitu usia pengenalan, riwayat ASI, kebiasaan ibu selama hamil, ketersediaan sayur dan buah, pendapatan orang tua, dan tingkat pengetahuan orang tua. praktik pemberian makan yang berpusat pada anak

secara positif terkait dengan asupan buah dan sayuran anak-anak, sementara praktik pemberian makan yang berpusat pada orang tua secara negatif terkait dengan asupan sayuran anak-anak. Untuk mencoba meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak, orang tua harus dibimbing untuk memperbaiki pola makan mereka sendiri dan menggunakan praktik dan strategi pengasuhan yang berpusat pada anak yang diketahui dapat mengurangi reaksi negatif terhadap makanan

Pada pengabdian masyarakat dilakukan pemeriksaan tekanan darah, ada sebagian kecil masyarakat takut melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin karena takut dengan hasil pemeriksaan dan adanya biaya yang perlu dikeluarkan. Beberapa faktor dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam pemeriksaan kesehatan yaitu faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri masyarakat itu sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi minat pemeriksaan rutin berupa kurangnya perhatian warga terhadap masalah penyakit seperti hipertensi, DM, anggapan harga pemeriksaan yang mahal, dan sifat masyarakat yang cenderung malas untuk mengantri pada pemeriksaan rutin yang dilakukan oleh petugas promkes. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri masyarakat. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah padatnya pekerjaan dari masyarakat sehingga seringkali menyebabkan tidak dapat mengikuti pemeriksaan rutin karena pemeriksaan rutin kerap dilaksanakan ketika jam kerja berlangsung. Fakta lain juga dilihat dari pendapatan, yaitu semakin tinggi pendapatan maka semakin rutin pula orang

melakukan cek kebugaran. Keberhasilan program gerakan masyarakat hidup sehat yaitu ketika ketiga indikator biasa terlaksana untuk mencapai kesejahteraan kesehatan masyarakat

Manfaat penurunan tekanan darah atau bahaya peningkatan tekanan darah dapat ditemukan pada penelitian berikut, bahwa ada korelasi negatif dan signifikan antara tekanan darah sistolik dengan kualitas hidup pasien dengan stroke iskemik, ada korelasi negatif antara tekanan darah diastolik dengan kualitas hidup pasien dengan stroke iskemik. Setiap peningkatan 1 mmHg pada tekanan darah sistolik akan menurunkan kualitas skor hidup sebanyak 3,86 poin dan setiap peningkatan 1 mm Hg dalam usia akan menurunkan kualitas skor kehidupan sebanyak 4,52 poin<sup>(14)</sup>

Pelaksanaan germas harus dimulai dari keluarga karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Sejak dicanangkannya germas tahun 2016, beberapa langkah telah dilalui. Salah satu kunci keberhasilan adalah unsur kepemimpinan. Germas bukan urusan para pegiat kesehatan semata tetapi merupakan tanggung jawab bersama lintas sektor. Maka pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat tim melakukan pendekatan kepada kepala desa setempat agar

pelaksanaan GERMAS dapat dilaksanakan secara rutin dan memfasilitasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Meningkatnya kemandirian Masyarakat di Desa Lubuk Ruso dengan sudah terlaksananya kegiatan aktivitas fisik secara rutin setiap minggu; Meningkatnya kemandirian Masyarakat di Desa Lubuk Ruso dengan sudah terlaksananya kegiatan mengkonsumsi sayur dan buah secara rutin setiap minggu; Masyarakat memiliki kesadaran untuk rutin memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan minimal melakukan tensi darah; Pengetahuan masyarakat tentang GERMAS mengalami peningkatan.

Pemerintah desa Lubuk Ruso tetap menguatkan dan mendukung program kemandirian masyarakat dalam program GERMAS; Puskesmas Jembatan Mas tetap mempertahankan pelayanan kepada masyarakat di desa Lubuk Ruso khususnya pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mendukung kemandirian masyarakat dalam program GERMAS; Masyarakat desa Lubuk Ruso tetap meningkatkan dan membantu pemerintah untuk menciptakan masyarakat mandiri dalam melaksanakan program GERMAS

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kemenkes RI. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat - Aksi Nyata Untuk Hidup Sehat. War Kesmas. 2017;01:06–7.
2. Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jaka: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
3. Kementerian Kesehatan RI, 2017 “Warta Kesmas edisi 1 tahun 2017.
4. Utama TA, HIMALAYA D, RAHMAWATI S. Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. Journal of Nursing and Public





- Health. 2020;8(2):91–9.
5. Dinas Kesehatan Kab.Batang Hari Jambi, 2019 “profil kesehatan kabupaten Batang Hari tahun 2019.”
  6. Petunjuk Teknis Surveilans Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Berbasis Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU), 2014.
  7. Bustan. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
  8. Kementerian Kesehatan RI. Buku Panduan Germas. 2015;1–24.
  9. Kemenkes RI. Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 1-36 p.
  10. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
  11. Patonah P, Marliani L, Mulyani Y. Edukasi Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat Di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung Dalam Menanggulangi Obesitas Sebagai Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskular. AMALIAH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT. 2019;3(2):354–61.
  12. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, et al. 2021. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
  13. Zainul J, Nasrul M. Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Poltekkes Kemenkes Palu. Poltekita J Ilmu Kesehat. 2019;13(1):1–8.
  14. Aziza O.S; Ghozali, Dhoni Akbar AAAH. Hubungan Tekanan Darah dengan Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pasien Pasca Stroke Iskemik di RSUD Dr. Moewardi. Nexus Kedokt Klin [Internet]. 2014;(Vol 3, No 3 (2014): Nexus Kedokteran Klinik).