

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Kelurahan Legok Kota Jambi

Muhammad Hidayat¹, Arifarahmi², Heri Pranata³, Desi Astuti⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: m.hidayat.immunologist@gmail.com

Abstract

Changes in the lifestyle of an increasingly modern society is one of the foundations Healthy Living Community Movement (GERMAS) was launched by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. The concept of health behavior is defined as a person's response to stimuli associated with illness, disease, the health care system, food, drink, and the environment. The partner problem is the amount of waste that has not been managed properly. This community service method was carried out in March-July 2021 at RT 11, Legok Village, Danau Sipin District, Jambi City through surveys, observations, interviews, lectures, question and answer meetings in 12 meetings, attended by 10 residents. The material provided is different at each counseling session. As a result of this community service, the family works together and disposes of garbage according to the type and place of disposal as well there is environmental hygiene behavior change. In conclusion from the results of simple measurements the level of knowledge of the pretest and posttest participants increased. Most families understand how environmental hygiene behavior changes. there is an increase in knowledge in accordance with the objectives of community service activities.

Keywords: community movement, healthy living, knowledge

Abstrak

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Konsep perilaku kesehatan yang diartikan sebagai suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan. Masalah mitra banyaknya sampah yang belum terkelola dengan baik. Metode pengabmas ini dilaksanakan pada Bulan Maret-Juli 2021 di RT 11 Kelurahan Legok Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi secara survey, observasi, wawancara, ceramah, tanya jawab sebanyak 12 kali pertemuan, diikuti oleh 10 orang warga. Materi yang diberikan berbeda-beda pada setiap kali penyuluhan. Hasil pengabmas ini keluarga ikut bergotong royong dan membuang sampah sesuai jenis dan tempat pembuangannya serta ada perubahan perilaku kebersihan lingkungan. Kesimpulannya dari hasil pengukuran secara sederhana tingkat pengetahuan peserta pretest dan posttest terjadi peningkatan. Sebagian besar keluarga memahami bagaimana perubahan perilaku kebersihan lingkungan. terjadi peningkatan pengetahuan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kata kunci: gerakan masyarakat hidup sehat (Germas)

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Upaya kesehatan ini diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan (UU RI No.39, 2009).

Sebagai bentuk upaya kesehatan ini diuraikan melalui konsep perilaku kesehatan yang diartikan sebagai suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan (Notoatmodjo, 2007). Konsep ini dilaksanakan melalui bentuk Gerakan Masyarakat Hidup sehat. Mengatasi masalah kesehatan masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Kini setidaknya masih ada *triple burden* atau tiga masalah kesehatan penting terkait pemberantasan penyakit infeksi, bertambahnya kasus penyakit tidak menular dan kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya telah berhasil diatasi.

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui; kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner. Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Menjaga kebersihan lingkungan harus dilakukan oleh setiap individu termasuk warga RT 11 Kelurahan Legok kota Jambi yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan GERMAS menjaga kebersihan lingkungan pada keluarga di Kelurahan Legok Kota Jambi. Usaha kesehatan yang dimiliki oleh RT 11 Kelurahan Legok Jambi sebenarnya bisa dikembangkan namun belum dilaksanakan secara optimal. Dengan demikian perlu diupayakan langkah strategis dalam bentuk pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berbentuk upaya peningkatan kesehatan melalui GERMAS pada keluarga RT 11 Di Kelurahan Legok Kota Jambi.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada upaya edukasi untuk mempromosikan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pentingnya menjaga kebersihan lingkungan pada keluarga dilaksanakan pada Bulan Maret-Juli 2021 di RT 11 Kel. Legok Kec. Danau Kota Jambi menggunakan survey, observasi, wawancara, ceramah, tanya jawab, temu dengan tokoh masyarakat untuk perencanaan pengabdian masyarakat, perumusan solusi, pemaparan solusi pada tokoh masyarakat dan warga. Selanjutnya melakukan edukasi GERMAS pentingnya menjaga kebersihan lingkungan pada keluarga, gotong royong dan simulasi pembuangan sampah di RT 11, evaluasi dan monitoring adanya perubahan perilaku kebersihan lingkungan. Kegiatan ini dilakukan di halaman rumah warga RT 11 kelurahan legok Kota Jambi masing-masing sebanyak 12 kali pertemuan, diikuti oleh 10 orang warga. Materi yang diberikan berbeda-beda pada setiap kali penyuluhan, dengan sebagian peserta yang berbeda-beda juga. Selain mitra dan pelaksana, kegiatan ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa Program studi D3 keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 11 Kel. Legok Kec. Danau Sipin Kota Jambi telah dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat diperoleh hasil yaitu : Temu dengan tokoh masyarakat untuk perencanaan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan perumusan solusi dan pemaparan solusi bersama tokoh masyarakat dan warga. Adapun Solusinya edukasi GERMAS pentingnya menjaga

kebersihan lingkungan pada keluarga, gotong royong dan simulasi pembuangan sampah di RT 11, evaluasi dan monitoring adanya perubahan perilaku kebersihan lingkungan. Adapun karakteristik peserta edukasi adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	1	9,1
Perempuan	10	90,9
Total	11	100

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
Lansia Muda	9	81,8
Dewasa	2	18,2
Total	11	100

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan suku

Suku	Frekuensi	Persentase
Melayu	11	100
Total	11	100

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SD	4	36,3
SLTP	3	27,3
SLTA	2	18,2
Perguruan Tinggi	2	18,2
Total	11	100

Tabel 1 memberikan informasi bahwa 10 dari 11 orang lansia berjenis kelamin perempuan (90,9 %). Sedangkan tabel 2 memberikan informasi bahwa 9 dari 11 orang peserta berusia lansia muda (81,8 %). Kemudian, pada tabel 3 memberikan informasi bahwa

11 dari 11 orang peserta mayoritas suku melayu (100 %). Sedangkan pada tabel 4 memberikan informasi bahwa 4 dari 11 orang peserta mayoritas berpendidikan SD (36,3%).

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan yang dimulai dari rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi dilakukan setiap kegiatan dengan cara analisis data dan wawancara tidak langsung dengan kelompok sasaran, maka didapatkan hasil analisis uji normalitas dan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis Uji Normalitas dan Rerata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan Hipertensi

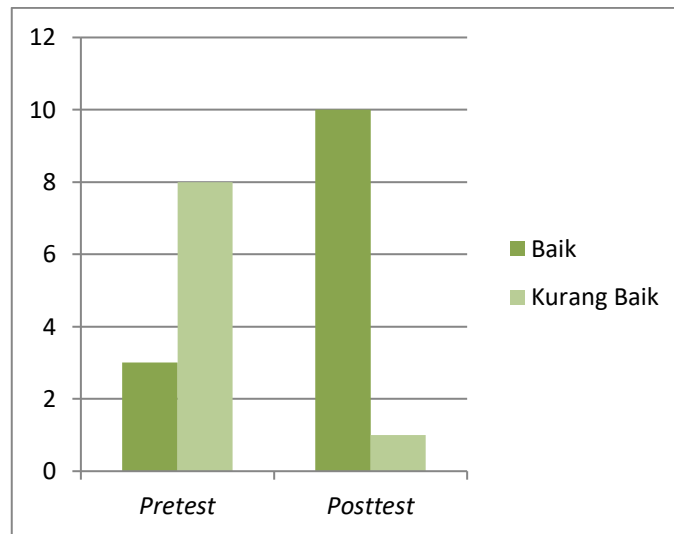
Variabel	Ringkasan Statistik					Sig
	X	Me	Std	Min	Max	
Pengetahuan						
Pre	8,72	10,00	1,840	5,00	10,00	$P^1 0,000$
Post	9,83	10,00	0,383	9,00	10,00	$P^2 0,000$

Dari hasil analisis pada tabel 5 diperoleh data hasil uji normalitas *pretest* pengetahuan tentang Germas (= 0,000. Kemudian hasil uji normalitas *posttest* pengetahuan tentang Germas (= 0,000. Berdasarkan hasil tersebut nilai $P(p1, p2) < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa semua data tidak terdistribusi normal, sehingga tahapan analisis selanjutnya menggunakan alternatif *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan uji *non parametric* yang dilakukan untuk membuktikan apakah perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* bermakna secara *statistic*.

Hasil Uji *related sample wilcoxon pretest* dan *posttest* pengetahuan Germas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. *Pretest* dan *posttest* pengetahuan GERMAS

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Uji Related Sample Wilcoxon
	N	%	N	%	
Kurang baik	8	73	1	9	0,011
Baik	3	27	10	91	
Total	11	100	11	100	



Grafik 1. Distribusi responden berdasarkan *pretest* dan *posttest*

Dari pelaksanaan didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan edukasi dari 11 peserta hanya 3 yang berpengetahuan baik dan 8 kurang baik, sedangkan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dari 11 peserta 10 berpengetahuan baik dan 1 kurang baik tentang GERMAS. Dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari hasil pengukuran secara sederhana tingkat pengetahuan peserta *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 membuktikan perubahan pengetahuan responden secara statistik, dimana pengetahuan dalam kategori baik pada saat *pretest* sebanyak 27% (3 responden) dan saat *post-test* sebanyak 91% (10 responden). Secara statistik pengetahuan dalam kategori baik mengalami peningkatan 64 %. Setelah di uji dengan menggunakan Uji 2 *Related Samples Wilcoxon* pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan diperoleh bahwa angka signficancy menunjukkan $p=0,011$. Karena nilai $p<0,05$, dengan demikian membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan kata lain, penyuluhan hipertensi memberi pengaruh terhadap responden. Secara umum tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Edukasi GERMAS “pentingnya menjaga kebersihan lingkungan pada keluarga RT 11 Kelurahan Legok kota Jambi” berdampak termotivasinya keluarga sehingga setiap individu menjaga kebersihan lingkungan. Usaha kesehatan yang dimiliki oleh setiap individu RT 11 Kelurahan Legok Jambi sudah Evaluasi dan monitoring adanya perubahan perilaku kebersihan lingkungan. Semangat bergotong royong saling bahu membahu membersihkan serta menjaga lingkungan agar tetap bersih, nyaman melalui GERMAS pada keluarga RT 11 Di Kelurahan Legok Kota Jambi berhasil dilaksanakan dan keberhasilan ini tetap dipertahankan secara berkelanjutan dalam bentuk pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berbentuk upaya peningkatan kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memerhatikan dan menjaga kesehatan WPHBS diberikan melalui penyuluhan. Menurut Deskes, (2020) penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu

fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan (Notoadmojo, 2010). Upaya yang dilakukan adalah mengevaluasi dan monitoring adanya perubahan perilaku kebersihan lingkungan.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan pada warga RT 11 kelurahan legok kota Jambi

SIMPULAN

Dari hasil pengukuran secara sederhana tingkat pengetahuan peserta pretest dan posttest terjadi peningkatan. Sebagian besar keluarga memahami bagaimana perubahan perilaku kebersihan lingkungan. terjadi peningkatan pengetahuan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua tim dan mitra pada kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada Lurah kelurahan legok Kota Jambi beserta jajarannya, ketua STIKes Baiturrahim Jambi beserta jajarannya yang telah membantu dalam bentuk dukungan moril dan materil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ketua RT 11 kelurahan Legok beserta seluruh warga sekaligus peserta germas, mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi, semua pihak yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BudiSetyawan,F.E.(2018).PARADIGMASEHAT.*SaintikaMedika*.<https://doi.org/10.22219/sm.v6i1.1012>
- Cokroadhisuryani,H.(2018).Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS Di Wilayah Kerja Puskesmas NGAGLIKI. *MedicalEducation*.
- Depkes.(2017).Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. *Departemen Kesehatan RI*.
- Deskes. (2020). Membudayakan Hidup Bersih dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Jepangrejo, Blora. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(2), 25–32. <https://abdimasmadani.ac.id/index.php/abdimas/article/download/36/28>
- Kemenkes,R.indonesia.(2016).Germas Wujudkan Indonesia Sehat.Inwww. *kemenkes.go.id*.
- Kemenkes Republik Indonesia.(2016). Germas Wujudkan Indonesia Sehat.