

**Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**

Vol. 2, No. 1, April 2018, Hal. 65-74

ISSN: 2088 4559; e-ISSN: XXXX-XXXX

DOI:

## **Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul**

Dyah Suryani, Eka Putri Nurdjanah, Yogatama, Muhamad Jumadil

Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta

Email: dyah.suryani@ikm.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Permasalahan yang terjadi di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul ini adalah rendahnya pengetahuan melakukan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dalam menjaga kesehatan tubuh, sikap yang buruk dalam menyikapi pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya suatu penyakit dan perilaku penerapan PHBS di kehidupan sehari-hari. Sehingga untuk meningkatkannya KKN tahun ini mempunyai topik kegiatan tentang meningkatkan kualitas sumber daya manusia menuju Pembudayaan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul agar menjadi masyarakat yang sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan PHBS. Metode pelaksanaan program KKN tahun 2018 ini meliputi : pendidikan masyarakat, difusi teknologi dan Program. Dampak yang didapat dari hasil kegiatan ini adalah 1). Bertambahnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS), 2). Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan PHBS, 3). Masyarakat dapat menerapkan langsung PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci** : Membudayakan, Gerakan, masyarakat, sehat

### **ABSTRACT**

*The problems that occur in Mendang III, Jambu And Jrasah Hamlet, Tanjungsari, Gunungkidul are the low knowledge of conducting PHBS (Clean and Healthy Lifestyle) in maintaining a healthy body, a bad attitude in responding to the importance of conducting PHBS in daily life to prevent the occurrence a disease and behavior of applying PHBS in everyday life. So that to improve the KKN this year has a topic of activities about improving the quality of human resources towards Cultivating Healthy Living Through the Healthy Living Society Movement (GERMAS) in Mendang III Hamlet, Jambu Dan Jrasah Sub-District, Tanjungsari, Gunungkidul in order to be healthy and aware of the importance of maintaining health by implementing PHBS. The methods for implementing the 2018 Community Service Program include: community education, technology diffusion and the Program. The impact obtained from the results of this activity is 1). Increased knowledge about the importance of maintaining health through the movement of healthy living communities (GERMAS), 2). Increased public awareness about the importance of health and PHBS, 3). People can implement PHBS directly in their daily lives.*

**Keywords** : Cultivate, Movement, society, healthy

## PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan serius berupa beban ganda penyakit. Perubahan gaya hidup masyarakat ditengarai menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir. Pada era 1990-an, penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC), dan Diare. Namun sejak 2010, penyakit tidak menular (PTM) seperti Stroke, Jantung, dan Kencing manis memiliki proporsi lebih besar di pelayanan kesehatan. Pergeseran pola penyakit ini mengakibatkan beban pada pembiayaan kesehatan negara (KeMenKes, 2016).

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil pembangunan kesehatan cukup mengembirakan, namun terobosan atau kebijakan baru dalam akselerasi program mutlak dibutuhkan. Terobosan tersebut salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga.

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.

Salah satu dukungan nyata lintas sektor untuk suksesnya GERMAS, diantaranya Program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Badan Pengawas Obat dan Makanan dalam hal keamanan pangan. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud

Revolusi Mental. 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 (KeMenKes, 2016).

Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian. GERMAS meliputi kegiatan: melakukan aktifitas 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 di mulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: melakukan aktivitas fisik 30 minimal 6 bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar (KeMenKes, 2016).

DIY telah menerapkan indikator tersebut sebagai evaluasi pada tatanan PHBS rumah tangga mulai tahun 2010. Hasil pencapaian tahun 2011, dari 341.362 rumah tangga yang dipantau menunjukkan sebanyak 31,40% rumah tangga telah menerapkan PHBS, capaian Rumah Tangga berPHBS pada tahun 2012 adalah sebesar 33,07% dan di tahun 2013 mengalami kenaikan sebesar 35,51%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan dari tahun sebelumnya meskipun kenaikan yang terjadi tidak signifikan. Berdasarkan target Nasional bahwa pada tahun 2012 ditargetkan sebanyak 60% rumah tangga telah melaksanakan PHBS, maka rumah tangga di DIY masih jauh dari target tersebut (Dinkes DIY, 2013).

Menurut penelitian Trisnowati, dkk (2017), menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kepala rumah tangga tentang PHBS di rumah tangga dengan perilaku merokok dalam rumah di dusun Karangnongko Desa Maguwoharjo Depok Sleman. Dan menurut Nurlaily (2010), Salah satu faktor yang terpenting untuk terbentuknya perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan. Jika kita memiliki pengetahuan yang baik, maka kita tidak mudah terpengaruh akan objek yang ada di sekitar kita dan kita akan memiliki perilaku yang baik yang akan berlangsung lama. Begitu juga dengan perilaku PHBS rumah tangga dan perilaku merokok di dalam rumah. Jika kita memiliki pengetahuan yang baik akan bahaya merokok dan pentingnya melakukan PHBS di dalam rumah, maka kita tidak akan terpengaruh dengan perilaku merokok dan senantiasa akan selalu menerapkan PHBS di dalam rumah.

Menurut penelitian Kurnia (2014). Masyarakat yang bersikap baik cenderung berperilaku baik dalam PHBS 76.5%, sikap yang kurang baik pun berperilaku baik 44%. Hasil pengujian statistik terdapat hubungan antara sikap PHBS dengan Perilaku PHBS di Kelurahan Setiajaya Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2013.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan didapatkan beberapa permasalahan antara lain adalah sebagai berikut, 1).Rendahnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari sebagai pencegahan terjadinya suatu penyakit, 2). Masih buruknya sikap masyarakat dalam program kesehatan terhadap pentingnya PHBS untuk mencegah suatu penyakit.dan 3). Perilaku hidup bersih dan sehat yang masih rendah.

Berdasarkan permasalahan tersebut ditetapkan menjadi tujuan program KKN tahun ini dengan topik kegiatan tentang meningkatkan kualitas sumber daya manusia menuju pembudayaan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul.

## METODE

Untuk mencapai tujuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, program KKN di Desa Di Dusun Mendang III, Jambu dan Jrasah, Desa Hargosari Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul dilakukan dengan pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan masyarakat, difusi ilmu pengetahuan dan praktek langsung. Ringkasan metode pelaksanaan beserta jam kerja efektif mahasiswa (JKEM) tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Metode, Kegiatan, JKEM, peserta dan keterlibatan mahasiswa

No.	Metode Pelaksanaan	Kegiatan	JKEM	Peserta/ subjek
1.	Pendidikan Masyarakat	Pemberian Edukasi Berbagai Penyakit	100 menit	Ibu-ibu PKK
		Penyuluhan Kesehatan (Bahaya dan Deteksi Dini Kanker Payudara, Batuk, Pilek, dan Demam Berdarah)	200 menit	Ibu-ibu dan Kelompok remaja putri
2.	Difusi ilmu Pengetahuan	Menyelenggarakan Pelatihan Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)	200 menit	Kelompok anak-anak berusia 6-12 tahun
3.	Praktek	Menyelenggarakan Pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah	400 menit	Masyarakat lanjut usia

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

### a. Profil Masyarakat

Kecamatan Tanjungsari merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan luas wilayah 7.161,1 hektar, 5.229 hektar (73,03%) berupa ladang tadah hujan, 1.351.1 (18,86%) berupa tanah tegal dan perkarangan dan 580,5 hektar (8,11%) berupa tanah lainnya. Kecamatan Tanjungsari terdiri dari 5 desa, 71 Padukuhan, 71 RW, dan 300 RT. Jumlah penduduk sebanyak 28.788 jiwa terdiri dari 14.267 jiwa laki-laki dan 14.521 jiwa perempuan dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 9.000 KK. Secara geografis Kecamatan Tanjungsari berbeda di ketinggian antara 100-300 mdpl.

Desa Hargosari dan Ngestirejo adalah salah desa yang termasuk dalam kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Luas wilayah Desa Hargosari 11.055.550 Ha dengan luas tanah kas desa 571.000 Ha yang dimanfaatkan sebagai lahan pertanian dan pemukiman/kios desa. Desa ini terletak di daerah perbukitan 360 mdpl.

Desa Hargosari terdiri dari 9 dusun dimana antar desa ke kota kecamatan adalah 5 km, jarak desa ke ibu kota kabupaten adalah 640km. Di Desa Hargosari sudah ada transportasi umum yang beraspal. Kondisi jaringan listrik dan jaringan telekomunikasi sudah terjangkau di semua padukuhan. Di Desa Hargosari terdapat beberapa potensi sumber daya alam, seperti potensi yang ada di bidang pertanian yaitu palawija seperti padi, jagung, singkong, bidang kehutanan yaitu jenis kayu, dan di bidang peternakan yaitu ayam kampung, itik, kambing, dan sapi. Sarana untuk pelayanan kesehatan yaitu Puskesmas Pembantu dimana memasuki wilayah RT 05 dan posyandu.

Desa ini terdapat transportasi umum yang melewati jalan dusun. Kondisi prasarana jalan dusun sudah beraspal seluruhnya. Kondisi jaringan listrik bagi penduduk seluruhnya ada jaringan listrik. Kondisi jaringan telekomunikasi bagi penduduk seluruhnya ada jaringan. Potensi sumber daya alam yaitu hasil laut berupa rumput laut dan ikan, hasil pertanian berupa padi, jagung, ketela, dan kacang tanah, serta hasil kehutanan berupa kayu. Jarak desa ke kota kecamatan adalah 7 km, jarak desa ke kota kabupaten 30 km, dan jarak desa ke kota propinsi 65 km. Berdasarkan perkiraan waktu, jarak tempuh perjalanan dari kota Yogyakarta ke kedua desa ini  $\pm 1$  jam 50 menit. Adapun kondisi prasarana jalan desa sebagian beraspal, sehingga perjalanan dapat ditempuh menggunakan alat transportasi sepeda motor, mobil pribadi, ataupun kendaraan umum.

Pendidikan rata-rata adalah lulusan SD, sisanya adalah lulusan SMP, SMA, dan sebagian kecil adalah lulusan perguruan tinggi baik D3 maupun S1. Mata pencaharian penduduk ketiga dusun ini juga bermacam-macam, yaitu sebagai peternak sapi/kambing, petani/buruh tani dimana hari minggu biasanya beraktivitas di lokasi pantai baik sebagai parkir, maupun berjualan makanan di sekitar pantai. Sedangkan sebagian kecil ada yang bermata pencaharian sebagai pegawai negeri Sipil (PNS).

## b. Pelaksanaan Kegiatan

Gambaran kegiatan tersaji pada gambar1 dan 2.



Gambar 1: Penyuluhan dan Pelatihan Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)



Gambar 2. Menyelenggarakan Pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah

Kegiatan yang telah dilaksanakan di ketiga dusun ini antara lain :

### 1. Pemberian Edukasi Berbagai Penyakit dan Penyuluhan Kesehatan

Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. sebagai kegiatan preventif tentang mencegah penyakit daripada mengobati penyakit. Hal ini sangat mendukung tentang kegiatan Gerakan Masyarakat sehat (GERMAS) yang saat ini sedang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia.

### 2. Menyelenggarakan Pelatihan Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada anak-anak mengenai pentingnya mencuci tangan serta manfaat mencuci tangan dan akibat atau dampak dari tidak mencuci tangan terhadap kesehatan. Agar saat melakukan praktek mencuci tangan, anak-anak sudah paham langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan melatih anak-anak untuk mempraktekan mencuci tangan dengan langkah yang baik dan benar menggunakan sabun cuci tangan.

### 3. Menyelenggarakan Pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah

Pemeriksaan tekanan darah ini bertujuan untuk memantau atau mengontrol naik turunnya tekanan darah ibu-ibu serta meningkatkan kualitas hidup lansia, dengan adanya program ini sangat membantu dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang mana dusun-dusun ini memiliki letak yang jauh dari sarana pelayanan kesehatan. Teknis program kerja pemeriksaan tekanan darah gratis, melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensimeter dan melakukan konseling

Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Dalam rangka mempercepat dan mensinergiskan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat yang lebih sistematis guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Yakni dengan 1. Peningkatan aktivitas fisik, 2, peningkatan perilaku hidup sehat, 3. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, 4. Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, 5. Peningkatan kualitas lingkungan dan 6. Peningkatan edukasi hidup sehat (Kemenkes, 2017).

Menurut Notoatmodjo (2011) mengemukakan pengetahuan adalah hasil daritahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penginderaan mata dan telinga. Merujuk pada pengertian tersebut masyarakat sebagai unsur stakeholder dalam mengembangkan dan mewujudkan PHBS merupakan faktor predisposisi. Masyarakat dapat mengerti dan sadar atas hidup sehat dengan cara meningkatkan pendidikan dan pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat. Pengetahuan tersebut dapat didapatkan melalui program-program yang di lakukan oleh puskesmas atau yankes lainnya. Pengetahuan yang baik akan mengubah pola pikir dan kesadaran masyarakat itu untuk menjaga kesehatan tubuh dan menerapkan PHBS dalam menjaga hidup sehat. Pengetahuan yang baik akan membuat sikap masyarakat menjadi baik terhadap pentingnya menerapkan PHBS dan program GERMAS yang dilakukan oleh pemerintah

secara tidak langsung melakukan atau mempraktekkan langsung tahapan-tahapan GERMAS untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dan mengubah perilaku yang buruk menjadi baik.

Kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN tahun ini sangat membantu program pemerintah mewujudkan pembudayaan masyarakat tentang hidup sehat, dari kegiatan penyuluhan tentang hidup sehat, pelatihan PHBS dan penyelenggaraan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat sangat membantu dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang mana Dusun Mendang 3 memiliki letak yang jauh dari sarana pelayanan kesehatan serta akan meningkatkan kesadaran kesehatan dan pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam mencegah suatu penyakit. sebagai kegiatan preventif tentang mencegah penyakit daripada mengobati penyakit. Hal ini sangat mendukung tentang kegiatan Gerakan Masyarakat sehat (GERMAS) yang saat ini sedang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui KKN dengan metode penyuluhan dan pelatihan serta didukung pengadaan pemeriksaan kesehatan masyarakat diharapkan dapat membantu masyarakat agar dapat menerapkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. 2013. Profil Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2012. Yogyakarta: *Dinkes Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016, *Germas Wujudkan Indonesia Sehat*, Artikel, Jakarta, Di akses pada 01 maret 2018 :[www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017, *Penguatan Kesehatan Lingkungan Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*, Jakarta
- Kurnia,A., 2014. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Sehat di Kelurahan Setiajaya Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, Vol. 11, No.1, Hal: 31-36
- Notoatmodjo.,S. 2011. *Prinsip-prinsip Dasar dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :Rineka Cipta. Hal: 138- 140.



Nurlaily, T, Y.,2010, Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putra Tentang Bahaya Rokok Bagi Kesehatan di SMP Muhammadiyah Pamekasan.

Trisnowato, Heni dkk., 2017, Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap PHBS di Rumah Tangga Dengan Perilaku Merokok dalam Rumah Kepala Rumah Tangga di Dusun Karangnongko Yogyakarta,*Jurnal Medika Respati*, Vol. 12, No. 4 , Yogyakarta, Hal: 1-11

