

IMPLEMENTASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) PADA WARGA PAMULANG BARAT, TANGERANG SELATAN

Nurisa Dwi Febriani^{1*}, Astri Kurnia Sari², Gigih Ramadhan³, Griselda Audina Sari⁴,
Oktaviana Purnamasari⁵

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Prodi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁵Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Email: nurisafbrn@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi di Kelurahan Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan adalah rendahnya pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kurangnya melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan rendahnya mutu kesehatan pada kalangan warga serta terbatasnya sosialisasi PHBS. Hal inilah yang menjadi alasan dibuatnya program pengabdian masyarakat oleh mahasiswa beserta dosen Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ). Abdimas tersebut dituangkan dalam beberapa program kerja, yakni: Sosialisasi PHBS, Senam Sehat, Hari Berkebun, Optimalisasi Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) dan Peningkatan Juru Pemantau Jentik (JUMANTIK). Harapannya, program kerja tersebut dapat menjadi sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah dalam bentuk kerja nyata. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan melalui sosialisasi PHBS, meningkatkan kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat, serta menumbuhkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan sosialisasi dan komunikasi persuasif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah agar warga Pamulang Barat menjadi lebih paham akan pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: GERMAS, PHBS, Pengabdian Masyarakat, Warga Pamulang Barat

ABSTRACT

The problem that occurs in Pamulang Barat Subdistrict, Pamulang, South Tangerang City is the lack of knowledge about PHBS (Clean and Healthy Behavior), avoiding physical activities that causes poor quality of health among residents and limited socialization of PHBS. This is the reason for making community service programs by students and lecturers at the University of Muhammadiyah Jakarta (UMJ). The community service was outlined in several work programs, namely: Socialization of PHBS, Healthy Gymnastics, Gardening Day, Optimization of Integrated of Health Service (POSYANDU) and Activation of Larvae Observers (JUMANTIK). Hopefully, the work program could be a solution for solving problems in the form of real work. The purpose of this community service was to increase public knowledge and awareness about the importance of health and hygiene through the socialization of PHBS (Clean and Healthy Living Habits), increasing awareness of clean and healthy behaviors, and raising awareness of the importance of physical activity. The methods of the community service was Socialization and Persuasive Communication. The result of the community service was citizens of West Pamulang became more aware of the importance of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) and begin to apply it in their daily lives.

Keywords: GERMAS, PHBS, Community Service, Citizens in West Pamulang

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO sehat merupakan salah satu hak dari individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari. Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan sehat. PHBS merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 proporsi nasional Rumah tangga dengan PHBS baik adalah 32,3%. Terdapat 20 Propinsi yang masih memiliki Rumah Tangga dengan PHBS baik dibawah proporsi nasional. Proporsi tertinggi pada DKI Jakarta (56,8%) dan terendah pada Papua (16,4%). Terdapat 20 dari 33 provinsi yang masih memiliki rumah tangga PHBS baik di bawah proporsi nasional (Riskesdas, 2013).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menyatakan bahwa, kesehatan dipengaruhi oleh perilaku yang mejunjung tinggi kadaan kebersihan. Akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan ini, maka masih banyak penyakit yang timbul seperti diare, kecacingan, filariasis, demam berdarah dan muntaber. Masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SD yaitu, tidak mencuci tangan sebelum makan sebanyak 8%. Sedangkan penyakit yang banyak diderita oleh siswa SD yaitu penyakit cacingan sebesar 60-80% (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) 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. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: 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 dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin (depkes, 2016).

Upaya peningkatan PHBS dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Kita menyadari bahwa upaya tersebut bukanlah hal yang mudah karena berkaitan erat dengan masalah perilaku sedangkan masalah perilaku merupakan masalah yang kompleks.

Permasalahan yang timbul di daerah Pamulang Barat terutama pada kalangan anak-anak adalah rendahnya mutu kesehatan akibat dari kurangnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat seperti melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, dan cek kesehatan. Tingginya aktivitas fisik yang seharusnya dimiliki anak-anak merupakan sebuah hal sudah semestinya, konsumsi buah dan sayur merupakan sumber pemenuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengecekan kesehatan merupakan hal yang sangat penting dilakukan secara berkala agar seseorang mengetahui kondisi kesehatan dan mencegah hal-hal yang mungkin dapat menyebabkan kondisi kesehatan seseorang menurun.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Sosialisasi dan Komunikasi Persuasif kepada warga Pamulang Barat. Sosialisasi merupakan suatu proses bagaimana memperkenalkan sebuah sistem pada seseorang dan bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan dimana individu berada, selain itu juga ditentukan oleh interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya (Sutaryo, 2004). Sedangkan menurut Goslin dalam Ihromi (1999:30) sosialisasi adalah proses belajar yang dialami seseorang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai dan norma-norma agar ia dapat

berpartisipasi sebagai anggota dalam kelompok masyarakat. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi adalah suatu proses belajar serta mengenal norma dan nilai nilai sehingga terjadi pembentukan sikap untuk berperilaku sesuai dengan tuntunan atau perilaku masyarakatnya.

Komunikasi Persuasi merupakan salah satu metode komunikasi sosial dan dalam penerapannya menggunakan teknik/cara tertentu, sehingga dapat menyebabkan orang bersedia melakukan sesuatu dengan senang hati, dengan suka rela dan tanpa merasa dipaksa oleh siapapun (Sastropetro, 1986). Istilah Persuasi bersumber dari bahasa latin, persuasion, yang berarti membujuk, mengajak atau merayu. Persuasi bisa di lakukan secara rasional dan secara emosional, biasanya menyentuh aspek afeksi yaitu hal yang berkaitan dengan kehidupan emosional, biasanya menyentuh aspek afeksi yaitu hal yang berkaitan dengan kehidupan emosional seseorang. Melalui cara emosional, aspek simpati dan empati seseorang dapat digugah (Maulana, 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sosialisasi PHBS

Sosialisasi PHBS bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satunya dengan memberikan edukasi tentang cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Selain itu juga ditekankan pentingnya mencuci tangan serta manfaat mencuci tangan. Edukasi juga dilakukan dengan memberikan pengertian tentang akibat atau dampak dari tidak mencuci tangan terhadap kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di SDIT Al-Azkar yang berlokasi di Pamulang Barat dan di TPA Al-Fitroh yang berlokasi di RW 04 Pamulang Barat. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur serta bahaya jajanan yang tidak sehat. Edukasi dan sosialisasi ini juga dilakukan kepada anak-anak di daerah RW 02 Pamulang Barat.



Gambar 1. Sosialisasi dan Praktik PHBS
(Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

B. Senam Sehat

Guna menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, salah satunya dilakukan melalui kegiatan Senam Sehat. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Infodatin, 2015). Kegiatan Senam Sehat bertujuan agar kesehatan jasmani warga Pamulang Barat menjadi lebih baik. Kegiatan senam ini menjadi kegiatan selingan yang dilakukan pada akhir pekan di hari Sabtu dan Minggu, mengingat pada hari biasa banyak warga yang sibuk bekerja. Senam Sehat dilaksanakan di RW 02, tepatnya di Pasar Kita Pamulang dan di Kantor Kelurahan Pamulang Barat. Selain agar kesehatan jasmani menjadi lebih baik, kegiatan ini juga bermanfaat untuk mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Lansia.

C. POSYANDU dan JUMANTIK

Optimalisasi Posyandu merupakan kegiatan partisipatif mahasiswa UMJ untuk mendukung program pemerintah dalam menyediakan pelayanan kesehatan dasar bagi balita. Beberapa kegiatan yang dilakukan adalah penimbangan dan pengukuran tinggi badan balita, pencatatan hasil penimbangan, pemberian vitamin A dan pemberian makanan tambahan yang dilakukan di RW 19 Pamulang Barat. Posyandu diperuntukkan bagi balita usia 1 bulan sampai dengan 5 tahun. Kegiatan Posyandu ini bertujuan agar dapat memantau tumbuh kembang balita di wilayah Pamulang Barat.

Kemudian selanjutnya ialah kegiatan Juru Pemantau Jentik (JUMANTIK), yang merupakan kegiatan untuk pencegahan perkembangbiakan jentik nyamuk. Kegiatan ini sudah menjadi program unggulan dari Pemerintahan Kota Tangerang Selatan dalam membrantas penyakit Demam Berdarah *Dengue* (DBD). Kegiatan ini dilakukan dengan survey langsung dari rumah ke rumah warga yang ada di daerah Pondok Kacang Timur. *Survey* ini dilakukan dengan melihat bagaimana situasi penampungan air yang terdapat di rumah tersebut. Apabila terdapat jentik nyamuk, maka akan diambil sampel jentik tersebut dan kemudian dilakukan pencatatan bahwa di rumah tersebut positif terdapat jentik nyamuk *Aedes Aegypti*. Kegiatan JUMANTIK ini dirasakan sangat bermanfaat bagi masyarakat karena dengan adanya JUMANTIK masyarakat dapat mencegah terjadinya DBD di lingkungan pemukiman tempat tinggal mereka.



Gambar 2. Kegiatan POSYANDU



Gambar 3. Kegiatan JUMANTIK

D. Hari Berkebun

Selain senam sehat, untuk mendukung warga agar mau beraktivitas fisik secara produktif dilakukan dengan membuat program kerja berbasis pertanian. Hari Berkebun merupakan kegiatan bercocok tanam yang

dilakukan bersama anak-anak di wilayah RW 05 Pamulang Barat. Tanaman yang ditanam ialah tanaman sayur. Kegiatan ini selain bertujuan meningkatkan aktivitas fisik warga juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan anak-anak pentingnya mengonsumsi sayur-mayur. Menurut hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah.



Gambar 4. Kegiatan Hari Berkebun

4. KESIMPULAN

Dari berbagai rangkaian kegiatan dalam mengimplementasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dikalangan warga Pamulang Barat terlihat jelas bahwa rangkaian kegiatan ini memberikan dampak langsung terhadap pemahaman warga tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Warga juga mulai memahami pentingnya aktivitas fisik, dan rutin mengikuti POSYANDU serta turut mendukung kegiatan JUMANTIK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis jurnal program pengabdian masyarakat dengan judul “Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) pada warga Pamulang Bara, Tangerang Selatan. Mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta
2. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik dan Fakultas Pertanian
3. Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Britha Mikkelsen. (1999). Metode Penelitian Parsipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan. Yayasan Obor Indonesia
- Depkes RI. (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta: Departemen kesehatan
- Herdiyan Maulana. (2013). Gungum Gumelar, Psikolog Komunikasi dan Persuasi. Jakarta: Akademia Permata
- Ihromi. (1999). Bunga Rampai Sosiologi Keluarga. Jakarta: Obor
- Indonesia. (2013) Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Departemen Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia. Dinas
- Infodatin. (2015). Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. ISSN : 2442-7659
- Kemendes. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Diakses 24 Agustus 2019 website: <http://www.depkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>
- Herdiyan Maulana, Gumgum Gumelar. (2013). Psikologi Komunikasi dan Persuasi. Jakarta : Akademia Permata
- Sastropoetro, Santoso. R.A. (1986). Partisipasi, Komunikasi, Persuasi, dan disiplin dalam Pembangunan Nasional. Bandung : Alumni.
- Sutaryo. (2004). Dasar-Dasar Sosialisasi. Jakarta: Rajawali Press