

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Satriyan Juwiring Klaten

¹Makhabbah Jamilatun, ²Pradea Indah Lukito, ³Miftaqul Jannah, ⁴Fadiah Ayu Kurnia Sari Dewi, ⁵Vanza Dayrell Amartya

^{1,2,3,4,5}Jurusan Anafarma Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Corresponding Author. Email : makhabbah.j@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 05-01-2024

Revised : 08-02-2024

Accepted : 10-02-2024

Online : 13-02-2024

Keywords:

gerakan masyarakat,
hidup sehat,
juwiring klaten

ABSTRACT

Abstract: Changes in people's unhealthy lifestyles further increase the risk of disease. Efforts to improve the level of public health can be made through The Germas Program. The community in Satriyan Juwiring Klaten Village still lacks understanding and awareness of healthy living behavior, so it is necessary to carry out community service activities. This activity aims to increase public awareness, especially in the community in Satriyan Juwiring Klaten Village, to familiarize and motivate residents to adopt a healthy lifestyle. The method in this community service activity is socialization, implementation, and evaluation of activities regarding the material of the healthy living community movement. As a result of this activity, the people of Satriyan Juwiring Klaten Village gained experience and knowledge, as well as information about germas that can be applied in everyday life, so they are more motivated to implement healthy living behavior.



Abstrak: Perubahan pola hidup masyarakat yang tidak sehat semakin meningkatkan resiko timbulnya penyakit. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dilakukan melalui program germas. Masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten masih kurang dalam pemahaman dan kesadaran terhadap perilaku hidup sehat, sehingga perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten untuk membiasakan dan memberikan motivasi warga dalam menerapkan pola hidup sehat. Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan mengenai gerakan masyarakat hidup sehat. Hasil kegiatan ini, masyarakat Desa Satriyan Juwiring Klaten mendapat pengalaman dan pengetahuan, serta informasi mengenai germas yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih termotivasi dalam penerapan perilaku hidup sehat.



<https://doi.org/10.31764/justek.vXiY.ZZZ>



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aset berharga yang perlu dijaga dan diperhatikan dengan baik (Irwan, 2017). Sehat merupakan salah satu hak dari individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari (Adhi Putri et al., 2021). Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung memiliki

kebiasaan pola makan yang buruk, rutinitas yang padat, tidak aktif secara fisik, dan gaya hidup yang tidak sehat semakin meningkatkan resiko timbulnya penyakit (Suiraoaka, 2012), (Pamungkas & Wahjuni, 2021). Beberapa permasalahan kesehatan yang dihadapi Indonesia antara lain meningkatnya penyakit tidak menular, penyakit infeksi, dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi namun muncul kembali (Susyana, 2021). Bahkan telah terjadi pergeseran pola penyakit, jika dulu penyakit menular merupakan penyakit terbanyak, saat ini bergeser, penyakit tidak menular yang memiliki proporsi utama (Noer et al., 2021). Mengingat pencegahan penyakit sangat tergantung pada perilaku individu, diperlukan keterlibatan aktif secara terus menerus oleh seluruh komponen.

Sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, pemerintah Republik Indonesia telah mencanangkan program germas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Germas (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. Germas mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat (Yarmaliza, 2019). Tujuan dari program germas adalah menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Germas mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pelaksanaan germas dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Sholihah et al., 2022). Untuk dapat meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat, maka masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri (Andriansyah & Rahmantari, 2013). Dimulai dengan mengetahui dan memahami program germas dan berusaha untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Germas dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten masih kurang dalam pemahaman dan kesadaran terhadap perilaku hidup sehat. Sehingga perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk memberikan beberapa materi germas yang meliputi

edukasi cara gosok gigi yang benar, cara cuci tangan yang benar, kegiatan bebas jentik-jentik, senam sehat dan bersih desa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten untuk membiasakan dan memberikan motivasi warga dalam menerapkan pola hidup sehat.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022, bertempat di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Khalayak Sasaran adalah masyarakat yang berdomisili di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Metode kegiatan yang digunakan meliputi beberapa tahapan, yaitu sosialisasi, pelaksanaan dan evaluasi mengenai materi gerakan masyarakat hidup sehat yang terdiri dari cara gosok gigi yang benar, cara cuci tangan yang benar, kegiatan bebas jentik-jentik, senam sehat dan bersih desa.

Beberapa persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pertama, tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan tokoh masyarakat setempat untuk persiapan pelaksanaan kegiatan. Kedua, tim pengabdian masyarakat, melakukan identifikasi kebutuhan program terkait pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Ketiga, mempersiapkan sarana dan prasarana yang mendukung program dan materi germas yang diberikan kepada masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten dilakukan melalui persiapan yang dikoordinasikan dengan tokoh masyarakat setempat, dilanjutkan pelaksanaan yang terdiri dari beberapa kegiatan dan diakhiri dengan evaluasi melalui diskusi serta tanya jawab pada setiap kegiatan yang dilaksanakan.

Kegiatan pertama adalah cara gosok gigi yang benar. Kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 12 Juli 2022 dengan sasaran anak-anak di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Metode yang digunakan adalah praktek cara gosok gigi. Tujuan kegiatan ini untuk mengajarkan anak-anak tentang cara gosok gigi yang benar dan dapat selalu menerapkannya dalam keseharian. Pada kegiatan ini anak-anak di Desa Satriyan Juwiring Klaten, diberi penjelasan mengenai pengertian, tujuan, waktu, dan cara gosok gigi. Praktek gosok gigi diberikan dengan langkah berikut: menggenggam sikat gigi dan meletakkan pasta gigi di atas sikat gigi, menggosok gigi dengan gerakan melingkar selama 20 detik setiap bagian, berkumur secukupnya dengan air bersih untuk membersihkan gigi, hingga gigi kembali bersih bebas dari kuman.



Gambar 1. Kegiatan Cara Gosok Gigi yang Benar

Kegiatan kedua adalah cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 12 Juli 2022 dengan sasaran anak-anak di Desa Satriyan Juwiring Klaten. Metode yang digunakan adalah praktek cara mencuci tangan yang benar. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya tentang cara mencuci tangan dengan baik dan benar serta dapat menerapkannya dalam keseharian. Selain itu, juga diberikan edukasi dengan memberikan pengertian tentang akibat atau dampak dari tidak mencuci tangan terhadap kesehatan. Kegiatan praktik cara mencuci tangan yang benar dilaksanakan menggunakan sabun dan air mengalir dari kran. Langkah-langkah mencuci tangan sebagai berikut: 1). Tangan dibasahi dan diberi sabun, telapak tangan kiri digosok dengan telapak tangan kanan, 2). Telapak tangan kanan digosok di atas punggung tangan kiri dan sebaliknya, 3). Telapak digosok dengan telapak dan jari saling mengait, 4). Punggung jari diletakkan pada telapak satunya dengan jari saling mengunci, 5). Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya, 6). Jari kiri menguncup gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak kanan dan sebaliknya (Jamilatun, 2019), (Jamilatun et al., 2023), (Jamilatun & Hasyim, 2023).



Gambar 2. Kegiatan Cara Cuci Tangan yang Benar

Kegiatan ketiga adalah kegiatan bebas jentik-jentik. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, 13 Juli 2022 dengan sasaran warga Desa Satriyan Juwiring Klaten. Metode dilakukan melalui edukasi dengan kunjungan dan penjelasan langsung ke warga. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada warga sekitar tentang bahaya jentik-jentik dan penyakit DBD, cara mencegah dan menanggulangnya (Mulyowati & Jamilatun, 2014), (Aminah & Jamilatun, 2015). Kegiatan ini dirasakan sangat bermanfaat bagi

warga karena dengan adanya kegiatan ini, warga dapat mencegah terjadinya DBD di lingkungan pemukiman tempat tinggal mereka.



Gambar 3. Kegiatan bebas jentik-jentik

Kegiatan keempat adalah senam sehat yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 Juli 2022 dengan sasaran warga Desa Satriyan Juwiring Klaten. Metode dilakukan melalui senam bersama di pekarangan kosong milik warga. Tujuan kegiatan ini untuk 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. Kegiatan senam sehat juga bertujuan agar kesehatan jasmani warga Desa Satriyan Juwiring Klaten menjadi lebih baik. Senam sehat dilaksanakan pada tempat yang langsung terpapar sinar matahari, sehingga dapat menghambat pertumbuhan mikroba dan dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani dan imunitas tubuh meningkat (Jamilatun & Pitaloka, 2023). Peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi germas terutama saat senam germas.



Gambar 4. Kegiatan Senam Sehat

Kegiatan kelima adalah bersih desa yang dilaksanakan pada hari Minggu, 17 Juli 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan kepedulian dan partisipasi masyarakat Desa Satriyan Juwiring Klaten dalam menjaga lingkungan sehingga tercipta lingkungan yang bersih dan nyaman. Lingkungan bersih merupakan hal terpenting dalam kehidupan masyarakat untuk menjamin kesejahteraan dan kemakmuran. Bersih desa ini merupakan bagian dari gerakan kebersihan kepada masyarakat dengan memberikan pemahaman pentingnya kebersihan lingkungan dan menjaga kebersihannya sebagai upaya pencegahan penyakit. Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Satriyan Juwiring Klaten memiliki keinginan yang tinggi untuk senantiasa menjaga kebersihan lingkungan di sekitarnya.



Gambar 5. Kegiatan Bersih Desa

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat. Germas didukung oleh kebijakan Presiden dalam peraturan Instruksi Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017 (Sekretariat Kabinet RI, 2017). Harapan dengan adanya germas adalah untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dengan kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya untuk mengetahui faktor resiko, meningkatkan informasi terkait Germas, meningkatkan dukungan dan motivasi terhadap penggalakkan Germas pada masyarakat, khususnya Desa Satriyan Juwiring Klaten.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Satriyan Juwiring Klaten, seluruhnya dapat berjalan lancar. Tanggapan warga di Desa Satriyan Juwiring Klaten adalah baik sekali. Masyarakat Desa Satriyan Juwiring Klaten mendapat pengalaman dan pengetahuan, serta informasi penting yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami mengajak masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten membudayakan hidup sehat dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten menjadi lebih paham akan pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya hidup sehat, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat disarankan kepada masyarakat di Desa Satriyan Juwiring Klaten untuk senantiasa membiasakan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai keberhasilan ini, perlu adanya dukungan dan keterlibatan dari seluruh pihak di Desa Satriyan Juwiring Klaten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang sudah mendukung terlaksananya pengabdian kepada masyarakat, kepada seluruh warga yang berada di Desa Satriyan Juwiring Klaten, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini, atas kerjasamanya dan telah memberikan sambutan baik terhadap pelaksanaan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Adhi Putri, I. G. A. A. S., Veronica, E., Olivia, F., Pasaribu, M. R., & Sutiari, N. K. (2021). Potensi Permainan Papan Edukasi Aktif Kutus PHBS Sebagai Modalitas Pencegahan Obesitas Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 139–146. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.545>
- Aminah, & Jamilatun, M. (2015). Kajian Retrospektif Penyakit Demam Berdarah Dengue dan Chikungunya di Kota Tangerang dalam 10 Tahun (2003-2013). *Jurnal Medikes*, 02(01), 104–111.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Media.
- Jamilatun, M. (2019). Penyuluhan Mencuci Tangan sebagai Upaya Mencegah Kecacangan di Panti Asuhan Assomadiyah Tangerang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(3), 273–278. <https://doi.org/10.30653/002.201943.154>
- Jamilatun, M., & Hasyim, R. (2023). Upaya Penanggulangan Covid-19 di Kelurahan Procot, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal. *Literasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 414–420. <https://doi.org/10.58466/literasi.v3i1.868>
- Jamilatun, M., & Pitaloka, N. A. (2023). Pendidikan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat di Wilayah Desa Kenteng Sidowayah Klaten. *Abdimas Mandalika*, 3(1), 08. <https://doi.org/10.31764/am.v3i1.16223>
- Jamilatun, M., Wulandari, R., & Khoirunisa, M. S. (2023). *Sosialisasi Cuci Tangan dan Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Pencegahan Peningkatan Covid 19 di Desa Danguran Klaten Selatan*. 2(2), 91–97. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/mandalika>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). *Warta Kesmas*, 1(kesehatan masyarakat), 48. <http://www.kesmas.kemkes.go.id/>
- Mulyowati, T., & Jamilatun, M. (2014). Survey Entomology Aedes aegypti di Daerah Endemis DBD Kelurahan Nusukan. *Biomedika*, 7(1), 26–30.
- Noer, R., Syamsul, M., Ningrum, P. T., Syarifah, Yermi, Perwiraningrum, D. A., Hadi, I., Yuhanah, Rahim, A., Wiyono, A. S., & Mulianingsih, I. (2021). *Strategi dalam Menghadapi Tantangan Kesehatan Pasca Pandemi Covid-19*. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=NC0nEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=gizi+balita+pasca+bencana&ots=izfGOLXrzw&sig=Ej_YbmkV5lOCw9PRDMr3JZcF-7Q%0Ahttps://www.google.co.id/books/edition/Strategi_dalam_Menghadapi_Tantangan_Kese/NC0nEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Pamungkas, G. N., & Wahjuni, E. S. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat(PHBS) terhadap dampak obesitas selama pandemi Covid-19. *Journal of Physical Education , Sport ,Health and Recreations*, 1(2), 83–93. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/Bima>

- Sekretariat Kabinet RI. (2017). *Instruksi Presiden RI No.1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Deputi Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php
- Sholihah, N. A., Handayani, A. R., Maliga, I., Griya, S., Sumbawa, H., & Sosialisai, K. K. (2022). Sosialisasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Alas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Dimastara)*, 2(1), 20–24.
- Suiraoaka, I. . (2012). *Penyakit degeneratif, mengenal, mencegah dan mengurangi faktor resiko 9 penyakit degeneratif*. Medical Book.
- Susyana. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Motivasi Keluarga Dalam Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Jurnal Delima Harapan 2021. *Jurnal Delima Harapan*, 8(September), 26–33.
- Yarmaliza, Z. (2019). *Keywords: PTM, GERMAS, counseling ABSTRAK*. 3(2), 93–100.