

PENERAPAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KELURAHAN LUBUK GAUNG, KOTA DUMAI

Implementation of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) in Lubuk Gaung Village, Dumai City

**Indra Kuswoyo¹, Agustina Dumaria^{2*}, Calvin Apredo², Samantha Peliciamanuela Siahaan²,
Catrine Natasya², Feri Justinus Sitanggang², Grace Rumondang Eka Priscilia Tambunan²,
Triska Wahyuni Purba², Danni Santo Manalu², Nico Febian Manik²,
Yolanda Tira Malona Ginting²,**

¹Fakultas Teknik Universitas Riau

²Mahasiswa Kukerta Universitas Riau

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Bina Widya, Pekanbaru, Riau 28293

*kukertadesalubukgaung@gmail.com

Diterima: 16 November 2022; Disetujui: 28 Maret 2023

Abstrak

Lubuk Gaung merupakan kelurahan yang terletak di kecamatan Sungai Sembilan, kota Dumai. Problematika yang dihadapi oleh masyarakat kelurahan Lubuk Gaung saat ini berupa penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masalah yang Tim angkat kali ini adalah mengenai kurangnya kebiasaan masyarakat dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat seperti kurangnya kesadaran dalam mengenakan prokes guna mengusir Covid-19 di era *New Normal*, lunturnya kegiatan gotong royong dan lain-lain. Untuk mengatasi hal tersebut masih menjadi tantangan bagi kami Tim KUKERTA UNRI yang bekerjasama dengan pihak Kelurahan dan Puskesmas. Salah satu program kerja kami adalah melaksanakan sensus penduduk dalam rangka program "Kampung Germas". Tujuan diadakan Kampung Germas ini adalah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat supaya terhindar dari segala penyakit yang ada. Tim melakukan pendataan biodata, kesehatan dan pendidikan kepada masyarakat kelurahan Lubuk Gaung tepatnya RT 15-25. Hasil pendataan kesehatan yang kami peroleh yaitu 33,1% masyarakat penderita TB paru; 44% masyarakat penderita hipertensi dan 4,4% masyarakat penderita gangguan jiwa. Selain itu, sebanyak 12,6% masyarakat belum mendapatkan fasilitas air yang bersih.

Kata Kunci: Penerapan, Gerakan, Masyarakat, Hidup Sehat

Abstract

Lubuk Gaung is a village located in Sungai Sembilan sub-district, Dumai city. The problem faced by the Lubuk Gaung village community today is the application of a clean and healthy lifestyle (PHBS). The problem that the team raised this time was the lack of people's habits in maintaining clean and healthy living behaviors such as the lack of awareness in wearing health procedures to ward off covid-19 in the new normal era, the fading of mutual cooperation activities and others. To overcome this, it is still a challenge for us, the UNRI KUKERTA Team, in collaboration with the Kelurahan and Puskesmas. One of our work programs is to carry out a population census in the context of the Kampung Germas program. The purpose of holding this Kampung Germas is to improve public health so that it avoids all existing diseases. The team collected data on biodata, health and education for Lubuk Gaung sub-district community, to be precise, RT 15-25. The result of the health data collection we obtained were 33,1% people with pulmonary tuberculosis, 44% people with hypertension and 4,4% people with mental disorders. In addition, as many as 12,6% people have not received clean water facilities.

Keywords: Application, Movement, Society, Healthy Living

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kesejahteraan suatu wilayah tidak bisa terlepas dari masalah kesehatan masyarakat. Menurut BTKLPP (2016) bahwa pembangunan kesehatan pada hakekatnya merupakan upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan agar terjadi peningkatan kesadaran, kemauan serta kemampuan untuk hidup sehat pada setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, merupakan investasi untuk pembangunan SDM yang produktif baik sosial maupun ekonomi.

Stunting atau sering disebut balita pendek adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Permasalahan gizi adalah permasalahan dalam siklus kehidupan, mulai dari kehamilan, bayi, balita, remaja, sampai dengan lansia. Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi pada status gizi pada periode siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*) (Republik Indonesia, 2012).

Mengatasi masalah kesehatan masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Kini setidaknya masih ada tiga beban atau tiga masalah penting terkait tingginya kasus penyakit menular, bertambahnya kasus penyakit tidak menular dan kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya berhasil diatasi. Hal tersebut disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup (*lifestyle*) di masyarakat.

UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 158-161 menyebutkan upaya pencegahan, pengendalian dan penanganan Penyakit Tidak Menular dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat. Salah satu upaya dalam pencegahan hal tersebut yaitu dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Germas adalah sebuah gerakan yang

sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara bersama-sama dengan penuh kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk berperilaku sehat (Cahyani, 2020).

Salah satu program yang diluncurkan oleh pemerintah dalam menyukseskan sistem kesehatan nasional ialah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program ini digagas sebagai aksi tanggap dalam mengatasi masalah kesehatan yang masih menjadi pekerjaan rumah bagi pemerintah. Germas merupakan aksi yang bertujuan untuk memasyarakatkan kebiasaan hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat. Program Germas yang ditujukan kepada masyarakat perdesaan dibarengi dengan tiga program utama yaitu penyediaan air bersih, penyediaan instalasi kesehatan dan penataan dan pembangunan pemukiman yang layak huni (Rahman *et al.*, 2021).

Germas adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi Germas ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan Germas.

Kelurahan Lubuk Gaung adalah salah satu kelurahan yang akan dijadikan Kampung Germas, dengan dasar pertimbangan kelurahan Lubuk Gaung adalah kelurahan siaga aktif, dimana tingginya peran aktif masyarakat dalam mengakses dengan mudah pelayanan kesehatan dasar yang memberikan pelayanan setiap hari melalui Pos Kesehatan Kelurahan (Pokeskel) atau sarana kesehatan yang ada di wilayah tersebut seperti Pustu (Puskesmas Pembantu), puskesmas atau sarana kesehatan yang lainnya. Pertimbangan lain untuk mengambil lokasi kelurahan Lubuk Gaung menjadi Kampung Germas adalah karena Lubuk Gaung merupakan salah satu kawasan industri Dumai, dimana di daerah tersebut berdiri beberapa perusahaan berskala nasional bahkan internasional bergerak dalam bidang usaha pengolahan sawit. Dengan demikian keberadaan perusahaan-perusahaan

dapat dijadikan sebagai daya ungkit keberhasilan pembangunan di Kampung Germas.

2. METODE

Kami Tim KUKERTA melaksanakan program kerja di kelurahan Lubuk Gaung, kota Dumai. Mekanisme kerja selama pelaksanaan KUKERTA ini adalah tim terjun langsung ke lapangan dan melihat kondisi serta permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Kemudian tim berdiskusi untuk membuat workplan (rencana kerja) yang berupa nama kegiatan serta waktupelaksanaan. Dimana masing-masing kegiatan terdapat penanggung jawab, sehingga kegiatan sesuai dengan yang telah ditentukan.

Selama pelaksanaan program kerja, tim selalu berkoordinasi dengan mitra yakni pihak Kelurahan dan Puskesmas, sehingga dalam prosesnya, mitra memahami dan dapat menjalankan secara mandiri atas teknologi yang telah ditransfer melalui kegiatan *workshop*/pelatihan pendampingan secara intensif dari masing-masing kegiatan. Kegiatan sosialisasi program kerja dilaksanakan untuk memberikan gambaran program kerja kepada mitra sebelum kegiatan inti dimulai. Selanjutnya, kami langsung melaksanakan program kerja yang telah disusun secara kronologis.

Kegiatan inti yang kami laksanakan adalah program dari mitra yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program Germas dilaksanakan dalam tahun ini. Dengan tujuan untuk mengubah perilaku masyarakat agar menjadi lebih sehat. Berdasarkan hasil sensus penduduk, tim menemukan adanya masyarakat yang belum memiliki *safety tank* dan kurangnya sarana air bersih. Hal ini dikarenakan adanya masyarakat yang tinggal di pedalaman desa. Untuk menguatkan hasil observasi, tim melakukan wawancara langsung kepada masyarakat sekitar. Berbagai pertanyaan yang kami tanyakan ke masyarakat, yaitu nama KK, alamat, pekerjaan, pendidikan terakhir dan seputar kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) di kelurahan Lubuk Gaung dilaksanakan selama

40 hari. Tim pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi dalam kegiatan program kemitraan masyarakat. 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, yaitu a) perubahan gaya hidup menjadi lebih baik, b) meningkatkan peran masyarakat dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Berdasarkan koordinasi Tim Kukerta dengan pihak Kelurahan dan Puskesmas, Tim akan melaksanakan program kerja di daerah kelurahan Lubuk Gaung tepatnya di RT 15-25. Sebelum pelaksanaan program kerja dimulai, Tim KUKERTA berdiskusi terlebih dahulu bersama pihak Kelurahan dan Puskesmas pada tanggal 5&13 Juli 2022. Program kerja yang telah Tim laksanakan dalam membantu memperlancar berjalannya Kampung Germas, antara lain:

(a) Pengaplikasian cara menjaga lingkungan. Pada program pengaplikasian cara menjaga lingkungan, Tim membuat dua kegiatan yang akan diterapkan di masyarakat kelurahan Lubuk Gaung. Salah satu kegiatan untuk program ini adalah gotong royong dengan tujuan mempererat tali silaturahmi dalam menjaga kebersihan lingkungan dan untuk membersihkan lingkungan agar terlihat bersih guna meminimalisir sarang penyakit. Tim melaksanakan gotong royong di kantor kelurahan Lubuk Gaung dan Mushola dengan mitra sasaran yaitu pihak Kelurahan dan masyarakat sekitar. Kendala yang kami hadapi saat pelaksanaan gotong royong berlangsung adalah kurangnya alat-alat yang menunjang lancarnya kegiatan ini. Namun, hal tersebut tidak mengurangi semangat kami dalam melakukannya. Selain itu, kami juga melakukan gotong royong di posyandu dalam rangka menyambut ibu Walikota Dumai. Adapun posyandu yang kami kunjungi yaitu Posyandu Kuntum Mekar, Posyandu Melati Putih dan Posyandu Mayang Terurai.

Kegiatan selanjutnya dalam program ini adalah pembuatan dan penyebaran tempat sampah. Tempat sampah diberikan ke Ketua

RT 21, lalu olehnya akan membagikan tempat sampah ke masyarakat sekitar. Penyebaran tempat sampah ini bertujuan untuk



Gambar 1. Gotong royong dan pengantaran tempat sampah

(b) Membagikan *hand sanitizer* dan masker ke tempat yang sering dikunjungi masyarakat (tempat umum). Program ini termasuk ke dalam tema *New Normal* yang bertujuan membangun kembali penerapan protokol kesehatan bagi masyarakat. Dalam menjalankan program ini, Tim membuat *hand sanitizer* terlebih dahulu dan memesan masker medis melalui aplikasi belanja online.



Gambar 2. Penyebaran masker

Masker yang telah dipesan, kemudian di pindahkan ke plastik lain agar masker memiliki wadah saat dibagikan. Setelah membuat *hand sanitizer* dan memindahkan masker selesai,



Gambar 3. Senam pagi di kelurahan dan SDN 008 Lubuk Gaung

(d) Penyebarluasan informasi seputar kesehatan. Program ini termasuk dalam tema Literasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik tentang kesehatan dan new

meningkatkan kesadaran masyarakat kelurahan Lubuk Gaung akan kebersihan dan kesehatan.



maka keduanya bisa disebar ke masyarakat sekitar dan tempat umum. Indikator ketercapaian dalam program ini adalah terjaganya kebersihan dan kehygienisan lingkungan sekitar (Gambar 2).

(c) Menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani. Program menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani memiliki indikator ketercapaian yang sesuai dengan namanya ialah meningkatkan kesehatan masyarakat kelurahan Lubuk Gaung. Kegiatan yang kami lakukan dalam menjalankan program ini yaitu senam pagi dan penanaman tanaman pangan. Kami melakukan senam pagi bersama pihak kelurahan di kantor lurah Lubuk Gaung. Selain bersama pihak kelurahan, kami juga melakukan senam bersama siswa-siswi SDN 008 Lubuk Gaung. Kemudian kegiatan penanaman tanaman pangan, kami melakukannya dengan cara menanam bibit tanaman toga dan sayur hingga tumbuh daun yang menandakan bahwa tanaman tumbuh subur. Setelah itu, tanaman pangan diberikan kepada ketua RT 21 agar dapat dibagikan ke masyarakat (Gambar 3).



normal. Kegiatan yang kami lakukan adalah sosialisasi mengenai PHBS ke SD N 008 Lubuk Gaung dan pemasangan poster kesehatan di beberapa tempat yang diperkirakan ramai

dikunjungi. Mitra sasaran yang diharapkan dapat menerima informasi kesehatan ini yaitu



Gambar 4. Sosialisasi PHBS dan pemasangan poster kesehatan

(e) Pembudayaan serta pengelolaan tanaman. Pada program pembudidayaan serta pengelolaan tanaman, Tim melakukan kegiatan penanaman dan penyebaran tanaman toga/obat. Tanaman toga yang ditanam antara



Gambar 5. Penanaman dan penyebaran bibit tanaman

(f) Identifikasi dan pengentasan *stunting* dengan pemanfaatan SD pangan tempatan. Kegiatan yang dilakukan untuk program identifikasi dan pengentasan *stunting* dengan pemanfaatan SD Pangan ialah pemasangan poster *stunting* dan pembuatan spanduk menu makanan sehat di posyandu. Tujuan dibuatnya program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya *stunting* dan mengajak ibu-ibu membawa anaknya ke posyandu agar dapat mengetahui bagaimana perkembangan buah hatinya.



Gambar 6. Mengunjungi posyandu

(g) Sensus penduduk. Program sensus penduduk termasuk dalam tema Unggulan. Tim KUKERTA dalam menjalankan program sensus penduduk bekerja sama dengan pihak

masyarakat sekitar, puskesmas, posyandu, kelurahan dan sekolah.



lain kunyit, bungle, jahe dan temulawak. Program ini dibuat oleh Tim bertujuan agar masyarakat sekitar dapat melanjutkan pembudidayaan tanaman obat di rumah masing-masing.



Kelurahan dan Puskesmas. Program ini melakukan kegiatan pendataan sensus penduduk RT dan kesehatan serta menginput data ke *google form* yang telah disediakan.

Beberapa data hasil pendataan kesehatan masyarakat kelurahan Lubuk Gaung yang Tim dapatkan adalah sebanyak 33,1% masyarakat yang menderita TB paru; 44% masyarakat yang menderita hipertensi dan 4,4% masyarakat yang menderita gangguan jiwa; serta Sebagian besar masyarakat Lubuk Gaung tepatnya di RT 15-25 telah memiliki akses air bersih di rumahnya. Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat dikatakan angka kesehatan penduduk di kelurahan Lubuk Gaung butuh perhatian khusus. Oleh karena itu, perlu untuk meningkatkan dan mengingatkan masyarakat bahwa Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) itu sangat penting. Dengan adanya data ini pihak puskesmas dan juga kelurahan dapat melakukan kegiatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di kelurahan Lubuk Gaung.

Selain itu hasil sensus penduduk juga memberi kesimpulan bahwa hampir sebagian

besar masyarakat kelurahan Lubuk Gaung telah mendapatkan akses air bersih di rumah masing-masing. Walaupun demikian, hal tersebut perlu diberikan perhatian khusus karena masih ada beberapa masyarakat yang belum mendapatkan akses air bersih di rumah

mereka. Diharapkan dengan adanya data sensus penduduk ini, pihak kelurahan dan puskesmas bisa melakukan tindakan lanjutan kepada masyarakat tersebut sehingga air bersih bisa diakses oleh seluruh warga dan dapat meminimalisir timbulnya penyakit.

Tabel 1. Hasil pendataan kesehatan

Hasil Sensus	Yes	No	Null
TB Paru	4,1%	29%	66,9%
Hipertensi	14,5%	29,5%	56%
Gangguan jiwa	4,4%	28,7%	66,9%

Keterangan: Yes: pernah didiagnosis dan penderita makan obat secara teratur; No: pernah didiagnosis dan penderita tidak makan obat secara teratur; Null: tidak pernah didiagnosis



Gambar 7. Sensus penduduk RT dan kesehatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program kemitraan masyarakat Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang terlaksana dengan lancar di kelurahan Lubuk Gaung. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi program kerja ke pihak Kelurahan dan Puskesmas, sosialisasi dan pemasangan poster PHBS, gotong royong, penyebaran tong sampah, penanaman tanaman toga, sensus penduduk, olahraga pagi serta pembagian masker dan hand sanitizer. Kegiatan Germas ini perlu ditindaklanjuti dan mengimbau agar masyarakat gemar menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit, melaksanakan aktivitas fisik, serta

memeriksa kesehatan secara rutin ke fasilitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- BTKLPP. (2016). *Revisi Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit (BTKLPP) Kelas 1 Manado Tahun 2015-2019*.
- Cahyani. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10-18.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Situasi Balita Pendek*. ACM

- SIGAPL APL Quote Quad*, 29(2), 63-76.
<https://doi.org/10.1145/379277.312726>
- Rahman, A., Suhaeb., Firdaus, W., Najamuddin. (2021). Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Bulutellue Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(1), 9-17.
- Republik Indonesia. (2012). Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Kehidupan (1000 HPK) versi 5 September 2012. Diakses dari <http://www.kgm.bappenas.go.id> tanggal 16 Desember 2022.