

**LAPORAN KEGIATAN
GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
2021**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, laporan kegiatan GERMAS tahun 2021 yang dilaksanakan di Kecamatan Rakyat Kabupaten Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara telah selesai disusun.

Maksud dan tujuan dari penyusunan laporan ini adalah untuk dapat digunakan sebagai Pedoman oleh semua pihak yang terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam laporan ini dijabarkan kegiatan, waktu, tempat dan pelaksana kegiatan.

Demikianlah laporan ini di buat untuk dipergunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

Pekanbaru, Oktober 2021
Direktur
Poltekkes Kemenkes Riau



Husnan, S.Kp, MKM
NIP. 196505101985031008

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

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 kerjasama yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan

RI dan Komisi IX DPR-RI di Dapil Sumatera Utara II, yang pada kesempatan ini Kementerian Kesehatan diwakilkan oleh Poltekkes Kemenkes Riau.

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. Untuk itu, kerjasama dengan lintas sector sangat diperlukan untuk memperkuat penyampaian pesan untuk membudayakan hidup sehat ini.

Terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Berikut ini 7 langkah GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat.

1. **Melakukan Aktivitas Fisik.** Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan sehari – hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian germas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.
2. **Makan Buah dan Sayur.** Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk **makan buah dan sayur** yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh **GERMAS** yang dapat dilakukan oleh siapapun.

Masalah selanjutnya adalah bagaimana *cara mengatasi agar anak mau makan buah dan sayur*, untuk hal ini anda dapat

mengaplikasikan jurus tips anak mau makan buah dan sayur sebagai berikut yaitu salah satunya dengan mengkreasikan **makanan dari buah dan sayur** dengan mengubahnya menjadi tampilan yang menarik, contohnya dari karakter kartun yang disukai anak menggunakan buah tomat dan sayur ketimun sehingga tadinya *anak susah makan buah dan sayur* menjadi mau makan sayur dan buah Adapun salah satu kampanye GERMAS adalah **kampanye makan buah dan sayur** yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Karena anda harus memahami pentingnya kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari, berikut adalah *dampak akibat kurang makan buah dan sayur* untuk kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekan darah tinggi dan lainnya. Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan kampanye makan buah dan sayur untuk **tingkatkan kesehatan masyarakat** di seluruh Indonesia.

3. **Tidak Merokok.** Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. *Berhenti merokok* menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok; tetapi juga bagi orang – orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.
4. **Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol.** Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang – orang di sekitarnya.
5. **Melakukan Cek Kesehatan Berkala.** Salah satu bagian dari **arti germas** sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan *cek kesehatan secara rutin* dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini

memiliki **manfaat** **untuk** **dapat** **memudahkan** **mendeteksi** **penyakit** atau masalah kesehatan lebih dini.

Ada beragam informasi media cek kesehatan yang memberikan tips cek kesehatan secara berkala, apa saja sebenarnya *jenis cek kesehatan berkala* yang dapat anda lakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan anda? Berikut adalah beberapa contoh pengecekan yang bisa dilakukan.

- Cek Kesehatan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) Secara Rutin
Melakukan Pengecekan Berat Badan berguna agar anda bisa mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya dapat menentukan apakah berat badan dan tinggi badan Anda sudah berada dalam kondisi ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular (PTM).
- Cek Lingkar Perut Secara Berkala. Dengan melakukan Cek Lingkar Perut secara berkala anda bisa mengontrol lemak perut, jika berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, diabetes hingga serangan jantung.
- Cek Tekanan Darah. Pengecekan Tekanan Darah dapat membantu anda mendeteksi adanya risiko stroke, hipertensi hingga jantung.
- Cek Kadar Gula Darah Berkala. Anda dapat mengetahui kadar glukosa dalam darah dengan jenis pengecekan kesehatan berkala ini, hasilnya anda dapat mengetahui potensi diabetes.
- Cek Fungsi Mata Telinga
- Cek Kolesterol Tetap. Pengecekan Kolesterol terbagi tiga yaitu LDL (Kolesterol "Buruk"), HDL (Kolesterol "Baik") dan Trigliserida.
- Cek Arus Puncak Ekspirasi. Pengecekan ini adalah salah satu cek kesehatan dalam pengujian fungsi paru, pengecekan ini

biasa dilakukan pada penderita asma atau penyakit lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru.

- Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim. Pengecekan ini biasanya dilakukan dengan pemeriksaan berkala seperti Test PAP SMEAR dan Test IVA.
- Cek Sadari Periksa Payudara Sendiri. Lalu berikutnya dalam ragam cek kesehatan berkala yaitu dengan pemeriksaan payudara sendiri.

6. **Menjaga Kebersihan Lingkungan.** Bagian penting dari *germas hidup sehat* juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan; salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

7. **Menggunakan Jamban.** Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

Pada kesempatan ini, selain menyampaikan materi tentang GERMAS, narasumber juga menyampaikan materi yang berkaitan dengan COVID-19, dimana kita ketahui dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Coronaviruses (CoV) merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya. Kasus virus corona muncul dan menyerang manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awal

kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, dan tidak nafsu makan. Namun berbeda dengan influenza, virus corona dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya. Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemic atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona (Mona, 2020).

Indonesia juga merupakan salah satu negara yang terdampak wabah yang satu ini. Indonesia menduduki peringkat ke-13 dengan kasus aktif terbanyak di dunia. Kasus aktif merupakan orang yang terdiagnosis Covid-19, baik yang sedang mendapatkan upaya pengobatan dan perawatan di rumah sakit maupun yang sedang menjalani isolasi mandiri. Hingga tanggal 3 Februari 2021, kasus aktif di Indonesia mencapai 175.236 kasus (Suni, 2020).

Pada penanganan kasus COVID-19 ini perlu adanya peran pemerintah, akademisi, dunia usaha dan profesi, media massa, serta masyarakat dalam penanganan kasus COVID-19 ini. Di antaranya melalui pemberian akses informasi yang benar, komprehensif, dan mudah dipahami, maupun dipraktikkan.

Beberapa permasalahan yang sering terjadi di masyarakat saat pandemic Covid 19 ini adalah :

1. Masih rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjalankan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir/ penggunaan hand sinitizer, menjaga jarak dan menghindari kerumunan
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penggunaan masker yang benar, cara mencuci tangan yang benar dan cara melakukan jaga jarak/sosial distancing

3. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hal-hal yang harus dilakukan saat terkonfirmasi positif Covid 19 atau saat berinteraksi dengan orang yang terkonfirmasi Covid 19
4. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara melakukan tindakan pencegahan Covid 19.

Untuk itu pada kegiatan ini juga disampaikan bagaimana penggunaan masker yang baik dan benar, bagaimana cara mencuci tangan yang benar, dan pembuatan tempat cuci tangan di kecamatan Kampung Rakyat, kabupaten Labuhan Batu Selatan.

B. Maksud dan Tujuan

Untuk mengatasi beberapa masalah yang disebutkan di atas, maka tim GERMAS perlu melakukan suatu kegiatan penyampaian informasi yang menitik beratkan pada pemberian edukasi kepada masyarakat untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat, serta hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam penanganan COVID-19. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan sosialisai untuk dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara memasyarakatkan budaya hidup sehat dan penerapan protocol Kesehatan yang baik, cara memakai masker, mencuci tangan yang benar.

C. Waktu dan Tempat

Kegiatan Germas ini telah dilakukan di Kecamatan Kampung Rakyat, Kabupaten Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara, pada tanggal 2 s.d 6 September 2021.

D. Uraian Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah 200 orang yang terdiri dari:

- a. Perwakilan Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhan Selatan yang berjumlah 30 orang

- b. Perwakilah masyarakat Kecamatan Kampung Rakyat yang berjumlah 170 orang

Kegiatan dimulai dengan melakukan supervisi dan peninjauan dengan pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhan Selatan, dilanjutkan dengan kegiatan sosialisai GERMAS.

Pada kegiatan penyampaian materi diisi oleh narasumber diantaranya sebagai berikut:

- a. Dr. Saleh Partaonan Daulay, M.Ag., M.Hum, MA, anggota Komisi IX DPR RI Fraksi PAN
- b. M. Reza Pahlevi Nasution, S.STP, Plt Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhan Selatan
- c. Dr. Aslis Wirdahayati, SP, M.Si, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau

Dan dipandu oleh moderator ibu Yenni Andriani Harahap yang merupakan Kasie Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat Dinkes Kabupaten Labuhan Selatan.

E. Susunan Kepanitiaan

Penasehat	: Direktur Poltekkes Kemenkes Riau Husnan, S.Kp, MKM
Penanggung Jawab	: Wakil Direktur II Poltekkes Kemenkes Riau Rully Hevrialni, SST, M.Keb
Ketua	: DR. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si
Sekretaris	: Ira oktaviani Rz, M. Farm, Apt
Anggota	: Alkahfi Budiyarman, S. Kom, MM : Dhini Hikmadhana, A.Md : Sri Mulyenti, SKM., M.Kes : Ahtar Hoyali : Al Putri Abral, S.AP

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan GERMAS yang dilakukan di Kecamatan Kampung Rakyat, Kabupaten Labuhan Batu Selatan, pada tanggal 2 s.d 6 September 2021 berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan.

Kegiatan diawali dengan perencanaan dan koordinasi TIM GERMAS Poltekkes Kemenkes Riau dan Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhan Batu Selatan beserta Staf Ahli Komisi IX DPR-RI, kegiatan koordinasi ini dimulai dari pemilihan tempat pelaksanaan, sasaran kegiatan, akses menuju ke tempat kegiatan, alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan, hingga pembahasan terkait materi yang akan disampaikan. Dari kegiatan koordinasi yang dilakukan, disepakatilah Kecamatan Kampung Rakyat, Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang menjadi daerah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Bersama dengan Dinkes Labuhan Batu Selatan kami menyiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan dalam kegiatan seperti kit yang akan diserahkan kepada masyarakat, spanduk, pembuatan tempat cuci tangan untuk masyarakat Kecamatan Kampung Rakyat, dan sebagainya.

Tim GERMAS Poltekkes langsung melakukan supervisi dan peninjauan ke Kecamatan Kampung Rakyat, tim langsung melakukan berbagai macam persiapan yang dibutuhkan pada hari kegiatan.

Pada hari kegiatan diawali dengan acara Pembukaan Sosialisasi GERMAS yang pada kesempatan ini dari Poltekkes Kemenkes Riau diwakili oleh Wakil Direktur II Poltekkes Kemenkes Riau Ibu Rully Hevrialni, SST, M.Keb dan dihadiri oleh Plt. Kepala Dinas Kesehatan Labuhan Batu Selatan bapak M. Reza Pahlevi Nasution, S.STP, serta Komisi IX DPR RI Fraksi PAN bapak Dr. Saleh Partaonan Daulay, M.Ag., M.Hum, MA. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyerahan fasilitas cuci tangan yang diberikan oleh Wakil Direktur II Poltekkes Kemenkes Riau kepada Plt. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhan Batu Selatan sebagai bentuk dukungan dalam membudayakan hidup bersih dan upaya pencegahan COVID-19. Fasilitas cuci

tangan ini langsung ditempatkan di halaman fasilitas umum kecamatan Kampung Rakyat.

Acara kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan Kesehatan yang dilakukan oleh Bapak Dr. Saleh Partaonan Daulay, M.Ag., M.Hum, MA, dilanjutkan oleh bapak M. Reza Pahlevi Nasution, S.STP, dan ditambahkan materi oleh Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau ibu Dr. Aslis Wirdahayati, SP, M.Si. yang menyampaikan materi tentang Stunting. Pada kegiatan ini sebagai moderator adalah ibu Yenni Andriani Harahap yang merupakan Kasie Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat Dinkes Kabupaten Labuhan Selatan.

Peserta yang hadir tampak intensif dan antusias dengan kegiatan ini, terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Kegiatan berjalan sangat interaktif.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan GERMAS yang ditaja oleh Poltekkes Kemenkes Riau dan Komisi IX DPR-RI Fraksi PAN berjalan dengan lancar dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

B. Saran

Perlu adanya kegiatan-kegiatan yang sama selanjutnya dengan masyarakat yang berbeda.

Lampiran 1.

Dokumentasi Kegiatan



