

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik9417>**Pengetahuan dan Pelaksanaan Germas di Desa Negeri Lama Wilayah Kerja Puskesmas Passo****Lea Mediatrrix Y. Janwarin**

Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku; lea.mediatrrix@gmail.com (koresponden)

Gracia Victoria Souisa

Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku; souisagracia@gmail.com

ABSTRACT

Indonesia is currently undergoing a change in disease patterns characterized by increased deaths and morbidity due to non-communicable diseases (PTM) such as strokes, heart disease, diabetes. The Health Center Passo which is one of the health centers in Ambon City, Maluku Province shows that from January to June 2018, the number of new DM cases was 85 and hypertension was 332 people. Nearly 90% of PTM be prevented with a clean and healthy living behavior is through the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat / GERMAS (Community Movement for Healthy Living). Germas success is highly correlated with the involvement of the whole society. Therefore, this study aimed to knowing the level of the knowledge of the community about Germas, the implementation of Germas, and the relationship of knowledge with implementation Germas in order to be a picture extent Germas as a national movement known and carried out by the people. The type of research was quantitative with cross sectional design. The population of this study was all the people of the Negeri Lama Village, with sample of research 328 respondents. Variable independent in this study was knowledge, while variable dependent in this study was the implementation of the Germas, which is physical activity, the consumption of the vegetables and fruits, and health checks routine. Instruments research used the questionnaires and to analyzed the relationship between the knowledge and the implementation of the Germas used chi square test. The results of this research showed that there is no the relationship between the knowledge with physical activity, there is not the relationship between the knowledge with the consumption of vegetables and fruits, and there is the relationship between the knowledge with health checks routine in Negeri Lama Village 2019. The suggestion than can be given to the health center is increasing socialization about Germas to a society in the workplace and the importance of the role as well as a society in the implementation of Germas as prevention efforts non-communicable diseases.

Keywords: germas; knowledge; implementation

ABSTRAK

Indonesia saat ini tengah mengalami perubahan pola penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes. Puskesmas Passo yang merupakan salah satu Puskesmas di wilayah Kota Ambon, Provinsi Maluku menunjukkan bahwa selama Januari-Juni 2018, jumlah kasus baru DM adalah 85 orang dan hipertensi adalah 332 orang. Hampir 90% PTM bisa dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS. Keberhasilan Germas sangat berhubungan dengan keterlibatan seluruh masyarakat. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang Germas, pelaksanaan Germas, dan hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan Germas agar menjadi suatu gambaran sejauh mana Germas sebagai suatu gerakan nasional diketahui dan dilaksanakan oleh masyarakat. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Negeri Lama, dengan sampel penelitian 328 responden. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan Germas yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan pelaksanaan Germas digunakan *uji chi square* (X^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik, tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah, dan ada hubungan antara pengetahuan dengan pemeriksaan kesehatan berkala di Desa Negeri Lama Tahun 2019. Saran yang dapat diberikan kepada Puskesmas ialah peningkatan sosialisasi tentang Germas untuk masyarakat di wilayah kerjanya dan pentingnya peran serta masyarakat dalam penerapan Germas sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Kata kunci: germas; pengetahuan; pelaksanaan

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes, dan lain-lain. Data menunjukkan bahwa periode 1990-2015, kematian akibat PTM meningkat dari 37% menjadi 57%. Meningkatnya kejadian PTM berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara, dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat.⁽¹⁾

Berdasarkan teori Blum, derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu: perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Hampir 90% PTM bisa dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.⁽²⁾ Untuk itu, peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat menjadi sesuatu yang penting untuk dilaksanakan oleh pemerintah sebagaimana yang disebutkan dalam tujuan pembangunan kesehatan nasional. Penguatan aspek promotif dan preventif tanpa mengabaikan aspek kuratif dan rehabilitatif menjadi arah kebijakan kesehatan pemerintah untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam mendukung tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.^{(1),(3),(4),(5)} Kebijakan pemerintah ini tertuang dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai gerakan nasional yang dicanangkan pemerintah pada puncak peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) KE-52 Tahun 2016 yang mengusung tema Indonesia Cinta Sehat dengan sub tema Masyarakat Hidup Sehat, Indonesia Kuat. Germas adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan Germas antara lain melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan serta menggunakan jamban. Pada tahun 2016 dan 2017, Germas berfokus pada tiga kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.^{(1),(2),(6),(7)}

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, prevalensi PTM di Indonesia mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus (DM), dan hipertensi.⁽⁸⁾ Hal yang sama juga ditunjukkan pada data PTM di Puskesmas Passo yang merupakan salah satu Puskesmas di wilayah Kota Ambon, Provinsi Maluku. PTM terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Passo adalah DM dan hipertensi. Selama Januari-Juni 2018, jumlah kasus baru DM adalah 85 orang dan jumlah kasus baru untuk hipertensi adalah 332 orang. Germas sebagai upaya pencegahan PTM diharapkan dapat berkontribusi terhadap penurunan jumlah kasus baru PTM di Puskesmas Passo yang salah satu wilayah kerjanya adalah Desa Negeri Lama.

Keberhasilan Germas sangat berhubungan dengan keterlibatan seluruh masyarakat, baik individu, keluarga, kelompok, institusi, maupun organisasi dalam mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Pengetahuan masyarakat tentang Germas sebagai suatu upaya pencegahan penyakit menjadi unsur yang penting untuk menjadikan Germas sebagai suatu gerakan bersama seluruh komponen bangsa. Untuk itu, analisis mengenai hubungan pengetahuan dan pelaksanaan Germas di masyarakat dapat menjadi suatu gambaran sejauh mana Germas sebagai suatu gerakan nasional diketahui dan dilaksanakan oleh masyarakat.

Untuk itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan Pelaksanaan Germas yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan pemeriksaan kesehatan berkala di Desa Negeri Lama Wilayah Kerja Puskesmas Passo Tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* di wilayah kerja Puskesmas Passo yaitu Desa Negeri Lama, Kecamatan Baguala, Kota Ambon Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Negeri Lama yaitu 1.836 jiwa, dengan sampel penelitian 328 responden. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan Germas yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner, dan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan pelaksanaan Germas digunakan *uji chi square* (X^2).

HASIL

Karakteristik Demografi

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki, umur 26-45 tahun, tidak bekerja, berpendidikan terakhir SMA, dan tidak memanfaatkan Puskesmas.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik demografi

No	Karakteristik demografi	Frekuensi	Persentase
1	Jenis kelamin		
	▪ Laki-laki	185	56,4
	▪ Perempuan	143	43,6
2	Umur		
	▪ < 26 tahun	116	35,0
	▪ 26-45 tahun	118	36,0
	▪ > 45 tahun	94	29,0
3	Pekerjaan		
	▪ Bekerja	145	44,2
	▪ Tidak bekerja	183	55,8
4	Pendidikan terakhir		
	▪ SD	19	5,8
	▪ SMP	61	18,6
	▪ SMA	206	62,8
	▪ Perguruan tinggi	42	12,8
5	Pemanfaatan Puskesmas		
	▪ Memanfaatkan	96	29,3
	▪ Tidak memanfaatkan	232	70,7
Total		328	100

Pengetahuan tentang Germas

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang germas

No.	Pengetahuan tentang Germas	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	122	37,2
2.	Kurang	206	62,8
Total		328	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki pengetahuan kurang tentang Germas yaitu 206 orang (62,8%) dan yang paling sedikit adalah memiliki pengetahuan baik yaitu 122 orang (37,2%).

Pelaksanaan Germas

Pelaksanaan Germas dalam penelitian ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan pemeriksaan kesehatan berkala.

Aktivitas Fisik Responden

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

No.	Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	33	10,1
2.	Sedang	272	82,9
3.	Berat	23	7,0
Total		328	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 272 orang (82,9%), dan yang paling sedikit adalah beraktivitas fisik berat yaitu 23 orang (7,0%).

Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah yang kadang-kadang mengonsumsi sayur dan buah yaitu 221 orang (67,4%), dan yang paling sedikit adalah sering mengonsumsi sayur dan buah yaitu 18 orang (5,5%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan konsumsi sayur dan buah

No.	Konsumsi Sayur dan Buah	Frekuensi	Persentase
1.	Sering	18	5,5
2.	Kadang-kadang	221	67,4
3.	Tidak pernah	89	27,1
Total		328	100

Pemeriksaan Kesehatan Berkala

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan pemeriksaan kesehatan berkala

No.	Pemeriksaan Kesehatan Berkala	Frekuensi	Persentase
1.	Rutin	62	18,9
2.	Tidak Rutin	266	81,1
Total		328	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah yang tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yaitu 266 orang (81,1%), dan yang paling sedikit adalah yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yaitu 62 orang (18,9%).

Hubungan Pengetahuan dengan Aktivitas Fisik di Desa Negeri Lama

Tabel 6. Hubungan pengetahuan dengan aktivitas fisik

No	Pengetahuan	Aktivitas Fisik						Jumlah		P-value
		Ringan		Sedang		Berat				
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1.	Baik	17	13,9	94	77,0	11	9,1	122	100	0,090
2.	Kurang	16	7,8	178	86,4	12	5,8	206	100	
Total		33	10,1	272	82,9	23	7,0	328	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 122 orang yang berpengetahuan baik, terbanyak yaitu 94 orang (77,0%) memiliki aktivitas fisik sedang, diikuti oleh 17 orang (13,9%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan 11 orang (9,1%) memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan dari 206 orang yang berpengetahuan kurang, terbanyak yaitu 178 orang (86,4%) memiliki aktivitas fisik sedang, diikuti oleh 16 orang (7,8%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan 12 orang (5,8%) memiliki aktivitas fisik berat.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value} = 0,090$ yang berarti $p\text{ value} > \alpha$ yaitu 0,05, maka H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan aktivitas fisik di Desa Negeri Lama.

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 122 orang yang berpengetahuan baik, terbanyak yaitu 74 orang (60,7%) kadang-kadang mengonsumsi sayur dan buah, diikuti oleh 39 orang (32,0%) tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah, dan 9 orang (7,4%) sering mengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan dari 206 orang yang berpengetahuan kurang, terbanyak yaitu 221 orang (67,4%) kadang-kadang mengonsumsi sayur dan buah, diikuti oleh 50 orang (24,3%) tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah, dan 9 orang (4,4%) sering mengonsumsi sayur dan buah.

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah di Desa Negeri Lama

Tabel 7. Hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah

No	Pengetahuan	Konsumsi Sayur dan Buah						Jumlah		<i>P value</i>
		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah				
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1.	Baik	9	7,4	74	60,7	39	32,0	122	100	0,120
2.	Kurang	9	4,4	147	71,4	50	24,3	206	100	
Total		18	5,5	221	67,4	89	27,1	328	100	

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value} = 0,120$ yang berarti $p\text{ value} > \alpha$ yaitu 0,05, maka H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan konsumsi sayur dan buah di Desa Negeri Lama.

Hubungan Pengetahuan dengan Pemeriksaan Kesehatan Berkala di Desa Negeri Lama

Tabel 8. Hubungan pengetahuan dengan pemeriksaan kesehatan berkala

No	Pengetahuan	Pemeriksaan Kesehatan Berkala				Jumlah		<i>P value</i>
		Rutin		Tidak Rutin				
		F	%	F	%	F	%	
1.	Baik	30	24,6	92	75,4	122	100	0,043
2.	Kurang	32	15,5	174	84,5	206	100	
Total		62	18,9	266	81,1	328	100	

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 122 orang yang berpengetahuan baik, terbanyak yaitu 92 orang (75,4%) tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala dan hanya 30 orang (24,6%) yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Sedangkan dari 206 orang yang berpengetahuan kurang, terbanyak yaitu 174 orang (84,5%) tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala dan hanya 32 orang (15,5%) yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,043$ yang berarti $p\text{ value} < \alpha$ yaitu 0,05, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan pemeriksaan kesehatan berkala di Desa Negeri Lama.

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. ⁽¹⁾ Pengetahuan masyarakat tentang Germas sangat mempengaruhi perilaku masyarakat khususnya dalam pelaksanaan Germas. Hal ini sesuai dengan teori Green tentang model perubahan perilaku. Dalam teori ini perilaku ditentukan oleh tiga kelompok faktor yaitu predisposisi, pendukung, dan pendorong. Salah satu unsur dalam faktor predisposisi ialah pengetahuan individu. ^{(2),(3)} Dalam hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan masyarakat tentang Germas masih kurang. Pengetahuan kurang ini disebabkan faktor pendidikan, pekerjaan, informasi dan sumber informasi. ⁽⁴⁾

Menurut WHO, aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik merupakan penentu utama dari pengeluaran energi sehingga penting untuk menjaga keseimbangan energi dan kontrol berat badan. Aktivitas fisik tidak memadai merupakan satu dari sepuluh faktor risiko utama kematian global. Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki peningkatan faktor risiko penyebab kematian dibandingkan dengan mereka yang setidaknya melakukan aktivitas fisik seperti yang direkomendasikan WHO. Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko penyakit jantung iskemik, diabetes, kanker, stroke, hipertensi, dan depresi. ^{(5),(6),(7)} Tingkat aktivitas fisik masyarakat di Desa Negeri Lama sudah cukup baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan aktivitas fisik di Desa Negeri Lama. Asumsi peneliti, tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik disebabkan karena berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian terbanyak adalah berjenis kelamin. Laki-laki ditemukan lebih aktif secara fisik dibandingkan wanita, sehingga jenis kelamin berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang. ^{(5),(7)} Selain jenis kelamin, umur juga merupakan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. ⁽⁵⁾ Umur terbanyak pada responden penelitian ini berada pada masa dewasa bila dibandingkan dengan masa lansia awal. Usia dewasa akan lebih baik pada kemampuan fungsi alat gerak daripada orang pada usia lanjut. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia. ^{(6),(8)}

Berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. ^{(9),(10),(11),(12)} Berdasarkan hasil

penelitian, konsumsi sayur dan buah di Desa Negeri Lama masih cukup baik meskipun tingkat konsumsi terbanyak yaitu pada frekuensi kadang-kadang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan konsumsi sayur dan buah di Desa Negeri Lama. Asumsi peneliti, tidak adanya hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan konsumsi sayur dan buah karena adanya pengaruh faktor yang lain yaitu pekerjaan yang juga ikut mempengaruhi penghasilan keluarga. Dari data penelitian berdasarkan karakteristik responden yaitu pekerjaan, responden terbanyak ada pada kelompok tidak bekerja yang terdiri dari ibu rumah tangga, pelajar, mahasiswa, pensiunan, dan yang belum memiliki pekerjaan. Bagi ibu rumah tangga, pelajar dan mahasiswa, meskipun dalam keluarga terdapat suami atau orang tua yang memiliki penghasilan, namun dengan banyaknya kebutuhan keluarga akan turut mempengaruhi keluarga dalam menentukan prioritas alokasi belanja, jumlah dan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Untuk pensiunan, jumlah penghasilan yang menurun juga turut mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah. Penghasilan yang cukup tinggi dapat mempengaruhi perilaku dan kepedulian terhadap kesehatan. Dengan penghasilan yang cukup maka dapat digunakan untuk belanja (konsumsi) sayur dan buah.⁽³⁾

Pemeriksaan kesehatan berkala adalah salah satu bentuk deteksi dini penyakit yang dapat dilakukan oleh masyarakat sebagai bentuk pencegahan penyakit. Pemeriksaan kesehatan secara berkala/rutin dalam Germas, yaitu: Pemeriksaan kesehatan rutin meliputi cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lengan perut. Khusus perempuan lakukan tes IVA (Inpeksi Visual Asam Cuka) untuk deteksi dini kanker leher rahim; pemeriksaan rutin setiap 6 bulan sekali di Puskesmas dan pelayanan kesehatan lainnya, serta Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) terdekat. Ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, dan anak balita harus dipantau tumbuh kembangnya setiap bulan di Posyandu. Pemeriksaan ini dapat dilakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu secara gratis dengan menggunakan BPJS.^{(14),(15),(16)}

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan pemeriksaan kesehatan berkala di Desa Negeri Lama. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka akan mempengaruhi perilaku atau tindakan seseorang. Masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Germas khususnya tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, mempengaruhi tingkat kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan salah satunya Puskesmas. Padahal berdasarkan anjuran pedoman Germas, pemeriksaan kesehatan untuk usia 15 tahun keatas dilakukan minimal 1x dalam 1 tahun.^{(14),(15),(16)}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat di Desa Negeri Lama masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang Germas. Dalam pelaksanaan Germas, aktivitas fisik sudah cukup baik, namun masih harus meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan khususnya terkait dengan pemeriksaan kesehatan berkala. Analisis hubungan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan aktivitas fisik, tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan konsumsi sayur dan buah, dan ada hubungan antara pengetahuan tentang Germas dengan pemeriksaan kesehatan berkala di Desa Negeri Lama Tahun 2019. Saran yang dapat diberikan kepada Puskesmas ialah peningkatan sosialisasi tentang Germas untuk masyarakat di wilayah kerjanya dan pentingnya peran serta masyarakat dalam penerapan Germas sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achmadi UF. Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers; 2014.
2. Sarwono S. Sosiologi Kesehatan: Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2012.
3. Sani FN. Hubungan Tingkat Pengetahuan Sehat-Sakit dengan Sikap Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal KesMaDaSKa. 2011;2(2):12-18.
4. Priyadi DB. Pengetahuan Masyarakat tentang Germas di Dusun Ngroto RW 01 Desa Pendem Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan. Ponorogo: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah; 2018.
5. Abadini D, Wuryaningsih CE. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. 2019;14(1):15-28.
6. Welis W, Rifki MS. Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press; 2013.
7. Lutfah H. Gambaran Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Obesitas pada Remaja. In: Prosiding Health Events for All. Menuju Masyarakat Sehat dan Sejahtera dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

- (GERMAS). Kudus: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama Kudus; 2018.
8. Surti, Candrawati E, Warsono. Hubungan antara Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*. 2017;2(3):103-111.
 9. Warganegara E, Nur NN. Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Majority*. 2016;5(2):88-94.
 10. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
 11. Hermina, Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2016;44(3):205-216.
 12. Anggraeni NA, Sudiarti T. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018;5(1):18-28.
 13. Pakpahan M, Ayubi D. Determinan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Rumah Tangga di Kabupaten Samosir Tahun 2016. *Nursing Current Volume*. 2017;5(1):1-11.
 14. Utomo BS. GERMAS: Aksi Nyata Mengajak Masyarakat untuk Hidup Sehat. *Warta Kesmas Edisi I Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
 15. Kuswenda D. GERMAS: Aksi Nyata Mengajak Masyarakat untuk Hidup Sehat. *Warta Kesmas Edisi I Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
 16. Firmansyah F. GERMAS: Aksi Nyata Mengajak Masyarakat untuk Hidup Sehat. *Warta Kesmas Edisi I Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.