



Received: 22-08-2021

Accepted: 17-10-2021

Published: 25-10-2021

## **Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Desa Pearung Kecamatan Paranginan, Kabupaten Humbang Hasundutan**

**Elvri Teresia Simbolon<sup>1</sup>, Tio RJ Nadeak<sup>2</sup>, Roida Lumbantobing<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung

Email: [elvriteresiasimbolon@gmail.com](mailto:elvriteresiasimbolon@gmail.com)

### **Abstract:**

*The Healthy Living Community Movement Program is a government program as an effort to improve the health status of the community. Healthy living behavior should be instilled from an early age. The community in Pearung village has problems, namely not knowing the GERMAS program and the lack of socialization about the Clean and Healthy Life Behavior program. In addition, the lack of proper supporting facilities in the implementation of the GERMAS program, especially in environmental hygiene and waste collection. The activities carried out are the socialization of the GERMAS program and the construction of garbage collection tanks around the school location and in other strategic places so as to allow students and the community to use trash bins and dispose of garbage in its place. The outputs are: Increasing awareness of disposing of waste in its place and improving the quality of supporting facilities for the cleanliness of the school environment. The results of the service show that there is an increase in public awareness of Pearung in disposing of waste in its place. Outreach activities about GERMAS, especially environmental hygiene, can increase public knowledge of the Healthy Living Community Movement program*

**Keywords:** Healthy Living Community Movement, environmental cleanliness

### **Abstrak:**

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan program pemerintah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku hidup sehat seharusnya ditanamkan sejak dini. Masyarakat di desa Pearung memiliki kendala yaitu belum mengetahui program GERMAS dan kurangnya Sosialisasi tentang program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Selain itu kurangnya fasilitas pendukung yang layak dalam pelaksanaan program GERMAS khususnya pada kebersihan lingkungan dan Penampungan sampah. Kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi tentang program GERMAS dan pembangunan bak penampungan sampah di sekitar lokasi sekolah dan di tempat strategis lainnya sehingga memungkinkan siswa dan masyarakat untuk mempergunakan tempat sampah dan membuang sampah pada tempatnya, Sehingga ke depannya diharapkan setelah dilakukan sosialisasi dan pembangunan tempat penampungan sampah diperoleh luaran berupa: Peningkatan kesadaran akan membuang sampah pada tempatnya dan peningkatan kualitas fasilitas pendukung kebersihan lingkungan sekolah. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat Pearung dalam membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan penyuluhan tentang GERMAS khususnya kebersihan lingkungan dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat akan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

**Kata Kunci:** Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, kebersihan lingkungan

## I. PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat diluncurkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 dan Inpres 1 Tahun 2017 yang 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. Sebagai mahasiswa dan akademisi turut mengambil bagian dan bertanggungjawab untuk mensukseskan program-program yang sedang dilaksanakan oleh pemerintah. Melalui program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui dua tahapan kegiatan yaitu melalui ceramah dan penyuluhan tentang sosialisasi dan edukasi gerakan Masyarakat hidup sehat serta kegiatan pembangunan bak penampungan sampah di beberapa titik yang dianggap strategis sehingga masyarakat dapat membuang sampah dengan mudah.

Hasil pengamatan sebelum melakukan pengabdian di desa Pearung tempat sampah yang ada tidak memenuhi standar : ukuran terlalu kecil, hanya ada 1 tempat sampah untuk satu RT , lokasi tempat sampah yang terlalu dekat dengan rumah penduduk. Hal ini menyebabkan masyarakat yang rumahnya sedikit berjauhan dengan tempat pembuangan sampah membuang sampah sembarangan. Tempat sampah yang kecil membuat terlalu cepat penuh dan jika sudah penuh akan berserakan di sekitar pembuangan sampah. Hal inilah yang menyebabkan dipandang perlu untuk melakukan sosialisasi dan mengedukasi serta membuat bak penampungan sampah di desa Pearung. Target Pelaksanaan kegiatan adalah masyarakat didesa Pearung sejumlah 50 orang.

Solusi yang ditawarkan untuk memecahkan permasalahan adalah sebagai berikut :

- a. Mengadakan sosialisasi program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan cara melakukan penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat di desa Pearung
- b. Membangun bak penampungan sampah untuk mendukung kebersihan lingkungan di beberapa titik yang strategis

Target dan luaran dari kegiatan ini adalah :

- a. Adanya peningkatan kesadaran masyarakat tentang Gerakan masyarakat Hidup Sehat
- b. Adanya peningkatan kesadaran dalam membuang sampah pada tempatnya
- c. Peningkatan jumlah bakpenampungan sampah

## II. STUDI PUSTAKA

Dalam memberikan edukasi tentang Kesehatan terhadap masyarakat akan lebih berhasil jika dikerjakan secara lintas sektoral (Cahyani et al., 2020). Dalam menyukseskan Germas tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran lapisan masyarakat. Pendekatan keluarga adalah salah satu cara untuk meningkatkan jangkauan sasaran dan mendekatkan akses pelayanan kesehatan diwilayah kerjanya dengan mendatangi keluarga (Budi Setyawan, 2012).

Pembangunan kesehatan dimulai dari unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga. Dalam pelaksanaan GERMAS pendekatan keluarga terintegrasi dengan semua program di seluruh puskesmas dan dalam Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan mendayagunakan segenap potensi yang ada, baik dari pemerintah pusat atau daerah (Rahmawaty et al., 2019).

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. Menyikapi hal tersebut kami dari kaum akademisi merasa harus berbuat dalam mendukung program ini. Oleh karena itu kami membuat kegiatan program pengabdian kepada masyarakat.

GERMAS bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Langkah yang bisa dilakukan masyarakat dalam rangka membiasakan pola hidup sehat adalah melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan lain sebagainya.

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 (Kemenkes, 2016).

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 cacangan sebesar 60- 80% (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Setidaknya 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 gernas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. (2) Budaya Konsumsi Buah dan Sayur. Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya konsumsi sayur dan buah yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah

konsumsi buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun. (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 Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala. Salah satu bagian dari arti germas sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Salah satunya adalah dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini. (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. (Binti Ida Umay, 2017)

Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran sektor lainnya juga sangat dibutuhkan mulai dari individu, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan hidup sehat.

Dalam penelitian ini yang menjadi focus adalah langkah keenam dari GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat yaitu Menjaga Kebersihan Lingkungan melalui penyediaan bak sampah dan edukasi atau Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Masyarakat hidup sehat

### **III. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan selama dua hari Dalam pengukuran keberhasilan kegiatan terdapat beberapa indikator yang terukur yaitu:

- a. Indikator tujuan sosialisasi program Gerakan masyarakat Hidup Sehat yang ditunjukkan dengan Masyarakat dapat menjawab dengan benar pertanyaan dari narasumber diakhir acara sosialisasi
- b. Indikator dari pengadaan fasilitas kebersihan lingkungan (bak penampungan sampah) yaitu masyarakat dapat memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan dengan baik terkait kebersihan lingkungan.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menedukasi masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan penyediaan Fasilitas bak penampungan sampah merupakan tujuan utama penyelenggaraan kegiatan ini

##### a. Penyediaan Bak Penampungan Sampah

Penyediaan bak penampungan sampah merupakan satu dari dua program yang dikerjakan oleh prodi Sosiologi Agama FISHK IAKN Tarutung. Bak penampungan sampah dibangun dengan menggunakan batu bata dengan tinggi 1.5 meter dan lebar 2 meter . Ada 3 bak penampungan sampah yang dibangun dalam kegiatan pengabdian ini yaitu di depan SD Negeri Pearung (gambar 1), di depan kantor desa Pearung (gambar2) dan di pemukiman penduduk (gambar 3). Setiap bak penampungan sampah dibagi menjadi dua bagian yaitu satu bagian untuk sampah kering dan satu bagian lagi untuk sampah basah. Dari hasil monitoring dan pengamatan yang dilakukan oleh tim tiga bulan kemudian di dapati bahwa ada peningkatan kesadaran dari masyarakat untuk membuang sampah pada tempatnya sesuai dengan jenis sampah (sampah kering dan sampah basah)



Gambar 1 . bak penampungan sampah lokasi SD Negeri Pearung



Gambar 2 . bak penampungan sampah lokasi depan Kantor Desa Pearung



Gambar 3 . Bak penampungan sampah lokasi Pemukiman Penduduk

**b. Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Masyarakat hidup sehat**

Sosialisasi dan edukasi dilakukan pada masyarakat di Desa Pearung kecamatan paranginan kabupaten Humbang Hasundutan tentang program dari Pemerintah mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Hasil Sosialisasi dan Edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat akan pentingnya hidup sehat tidak saja kepada pribadi dan keluarga tetapi juga kepada masyarakat secara umum.



Gambar 4. Sosialisasi dan Edukasi Germas kepada Masyarakat Desa Pearung



Gambar 5. Sosialisasi dan Edukasi Germas kepada Masyarakat Desa Pearung



Gambar 6. Sosialisasi dan Edukasi Germas kepada Masyarakat Desa Pearung

Guna mencapai perilaku positif tentang hidup sehat melalui GERMAS ada beberapa hal yang mempengaruhi proses perubahan tersebut yaitu mencakup pengetahuan tentang kesehatan, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi dan fasilitas. Penyampaian pesan harus dilakukan berulang kali agar pemahaman dapat sejalan dengan praktik perilaku tersebut. Perilaku yang diharapkan tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan, namun menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan.

Hasil penelitian yang pernah dilakukan tentang Germas bahwa warga yang telah mendapatkan sosialisasi program GERMAS akan memiliki kebiasaan hidup yang baik seperti melakukan aktifitas fisik setiap hari. Oleh karena itu, upaya peningkatan GERMAS pada masyarakat dilakukan dengan penyuluhan. (Tedi et al., 2018). Dari evaluasi kegiatan didapatkan hasil bahwa masyarakat hidup sehat di desa Pearung telah mengalami peningkatan. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang mengadakan pengideraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang yaitu termasuk partisipasi suatu kegiatan. Salah satu yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, kemudahan untuk

memperoleh informasi membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

Penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan.

Setelah dilakukan penyuluhan diperoleh hasil tentang kesehatan mengalami peningkatan. Dalam hal ini untuk memperoleh hasil yang maksimal diperlukan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh masyarakat.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini yaitu :

1. Setelah dilakukan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di desa Pearung Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan terjadi peningkatan fasilitas yaitu bak penampungan sampah sebanyak 3 titik.
2. Sosialisasi program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang program Gerakan masyarakat hidup Sehat sehingga sosialisasi dan edukasi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat .

Adapun saran dari kegiatan ini yaitu:

- a. Warga masyarakat untuk senantiasa melakukan gerakan masyarakat sehingga kesehatan tidak susah untuk diperoleh.
- b. Petugas kesehatan dapat mendorong pemberdayaan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan sehingga masyarakat sadar mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan kesehatan.

## VI. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program kemitraan masyarakat ini diantaranya:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
2. Kepala Desa Pearung Kecamatan Paranginan Humbang hasundutan atas bantuan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan

## DAFTAR PUSTAKA

Binti Ida Umaya. (2017). PEDOMAN UMUM PELAKSANAAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT. *Universitas Nusantara PGRI Kediri, 01*.

Budi Setyawan, F. E. (2012). PARADIGMA SEHAT. *Saintika Medika, 6(1)*.  
<https://doi.org/10.22219/sm.v6i1.1012>

Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1)*.  
<https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>

27 | *Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Desa Pearung Kecamatan Paranginan, Kabupaten Humbang Hasundutan, Elvri Teresia Simbolon, Tio RJ Nadeak, Roida Lumbantobing.*

- Kemenkes. (2016). *Germas Wujudkan Indonesia Sehat*. *Www.Kemenkes.Go.Id*, 1–9. <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=1611150002>
- Rahmawaty, E., Handayani, S., Sari, M. H. N., & Rahmawati, I. (2019). SOSIALISASI DAN HARMONISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DAN PROGRAM INDONESIA SEHAT DENGAN PENDEKATAN KELUARGA (PIS-PK) DI KOTA SUKABUMI. *LINK*, 15(1), 27. <https://doi.org/10.31983/link.v15i1.4385>
- Tedi, T., Fadly, F., & R, R. (2018). Hubungan Program Germas Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah dan Belum Mendapatkan Sosialisasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v13i1.77>