



## **PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PEMBERIAN MOTIVASI DALAM PELAKSANAKAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT**

**Susyana Candra Santi Dewi**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jl Ringroad Selatan Blado, Balong Lor, Potorono, Kec. Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55194

[ssgsusyana@gmail.com](mailto:ssgsusyana@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Indonesia dihadapkan dengan *triple burden disease*. Tingginya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular, dan muncul kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi menjadi masalah kesehatan yang harus diperhatikan. Adanya masalah yang ada maka perlu dilakukan pemahaman tentang gerakan masyarakat hidup sehat. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada ibu-ibu majelis taklim Ummu Salamah di Desa Minggiran. Metode pelaksanaan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan menggunakan pendidikan kesehatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) dengan instrument leaflet. Penilaian hasil pengetahuan menggunakan bantuan Microsoft excel dalam pengolahannya. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa pengetahuan peserta meningkat, hal ini sejalan dengan motivasi dalam pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (germas) pada ibu-ibu Majelis Taklim Ummu Salamah Desa Minggiran.

Kata kunci: germas; motivasi; pengetahuan

## **IMPROVEMENT OF KNOWLEDGE AND GIVING MOTIVATION IN IMPLEMENTING A HEALTHY LIFE COMMUNITY**

### **ABSTRACT**

*Indonesia is faced with a triple burden disease. The high level of infectious diseases, the increase in non-communicable diseases, and the reappearance of diseases that should have been overcome become health problems that must be considered. The existence of the problems that exist it is necessary to understand the movement of the community to live healthy. Service to the community was carried out on the mothers of the Taklim Assembly Ummu Salamah in Minggiran Village. The implementation method used to overcome the problem uses health education about the healthy living community movement (Germas) with leaflet instruments. Assessment of the results of knowledge using Microsoft Excel in its processing. The results of community service have shown that the participants' knowledge has increased, this is in line with the motivation in the implementation of the healthy living community movement after health education about the healthy life community movement (germas) for the mothers of Taklim Assembly, Ummu Salamah, Minggiran Village.*

*Keywords: germas; knowledge; motivation*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia dihadapkan dengan *triple burden disease*. Tingginya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular, dan muncul kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi menjadi masalah kesehatan yang harus diperhatikan (Ladusingh, Mohanty and Thangjam, 2018). Pembangunan kesehatan masyarakat pada hakekatnya merupakan upaya yang harus dilaksanakan oleh semua komponen. Gaya hidup dan perilaku yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan (Kemenkes, 2017).

Indonesia mengalami perubahan pola penyakit yang disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti, stroke, jantung, diabetes, dan lain-lain (Tedi, Fadly and R, 2018). Meningkatnya kejadian PTM berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah. Pada periode 1990-2015 menunjukkan bahwa adanya kematian akibat PTM yang meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38% (Kemenkes, 2017). Pengeluaran terbesar masyarakat menduduki angka 50% untuk pengobatan penyakit degenerative (Nurfitriani and Anggraini, 2019).

Penyakit degenerative terkait erat dengan pola hidup sehat. Gaya hidup masyarakat yang beresiko terhadap penyakit degenerative antara lain kebiasaan merokok, makanan tidak sehat, dan kurangnya kegiatan fisik (olahraga). Ketiga faktor gaya hidup tersebut berpotensi menimbulkan penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, dan obesitas (Kemenkes RI, 2017). Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menekan masalah kesehatan dengan melakukan perubahan pola hidup masyarakat dengan PHBS (Dirjen P2P Kemkes RI, 2019). Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Departemen Kesehatan, 2009). Kondisi yang sehat akan meningkatkan produktivitas masyarakat dan menurunkan biaya yang dikeluarkan masyarakat untuk berobat.

Adanya berbagai masalah yang timbul melatarbelakangi pemerintah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Gerakan ini menitik beratkan pada kegiatan untuk melakukan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta cek kesehatan secara berkala. Gerakan masyarakat hidup sehat ini didasari oleh Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 yang memerintahkan kepada seluruh kementerian/lembaga dan pemerintah daerah untuk membuat kebijakan dan melakukan tindakan untuk membangun kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Presiden RI, 2017). Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) mengajak masyarakat untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat dan menjadi mau melakukan langkah kecil perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta didapatkan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat di Kota Yogyakarta. Selain hipertensi penyakit diabetes mellitus dan obesitas juga menjadi masalah yang harus segera di atasi (Dinkes, 2019).

Hasil survei yang dilakukan pelaksana pada bulan Februari 2020 terhadap 10 ibu anggota majelis ta'lim Ummu Salamah di Wilayah Minggiran Yogyakarta dengan menggunakan metode wawancara didapatkan hasil bahwa 4 dari 10 orang tersebut mengatakan bahwa belum tahu apa itu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, 5 dari 10 orang mengatakan jarang melakukan olah raga atau aktivitas fisik. Kegiatan fisim yang dilakukan oleh 10 orang hanya sekedar melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, menyapu dan memasak. Enam dari 10 orang mengatakan jarang mengkonsumsi buah-buahan. Delapan dari 10 orang mengatakan sering mengkonsumsi makanan siap saji karena lebih praktis. Dari 10 orang yang dilakukan wawancara mengatakan tidak pernah melakukan pengecekan kesehatan jika tidak sakit.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, pelaksana menyimpulkan masih banyak masyarakat Indonesia khususnya masyarakat majelis ta'lim Ummu Salamah wilayah Minggiran Yogyakarta belum mengetahui gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang dianjurkan oleh pemerintah sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu-ibu majelis ta'lim Ummu Salamah tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas).

## **METODE**

Jenis kegiatan ini adalah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di majelis taklim Ummu Salamah di wilayah Minggiran Yogyakarta. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Februari sampai Agustus 2020. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu majelis ta'lim Ummu Salamah Wilayah Minggiran Yogyakarta yang berjumlah 30 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap survey, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap survey dilakukan sebelum pendidikan dan penyuluhan dimulai, dilakukan proses identifikasi pengetahuan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) melalui diskusi ringan seputar perilaku sehat sehari hari di rumah.

Pelaksana menggunakan checklist sebagai instrument dalam pengambilan data pengetahuan dan motivasi peserta tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode pendidikan kesehatan dan diskusi. Media yang digunakan berupa leaflet berisi materi tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) dan pemberian motivasi untuk bisa dan mau berperilaku hidup sehat. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, pegabdi melakukan evaluasi pada peserta terkait pengetahuan dan motivasi dalam melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Dalam tahap evaluasi pelaksana menggunakan checklist untuk mengetahui pengetahuan dan motivasi peserta tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) setelah diberikan tindakan pendidikan kesehatan dan motivasi menjalankan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang peningkatan pengetahuan dan motivasi melaksanakan Germas bagi majelis taklim Ummu Salamah dilakukan di Desa Minggiran

Yogyakarta. Ummu Salamah merupakan tempat dimana masyarakat yang melakukan tolakul 'ilm (menimba ilmu) baik yang bersifat ilmu dunia maupun ilmu agama.

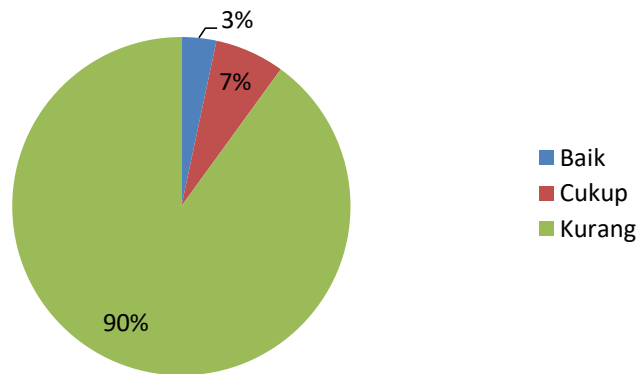
### **Tahap Survey**

Peserta yang ikut dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah ibu - ibu majlis ta'lim Ummu Salamah. Berikut ini tabel karakteristik peserta PkM :

Tabel 1.  
Karakteristik Peserta PkM (n=30)

Karakteristik Peserta	f	%
Usia		
26-35 tahun	2	6,67
36-45 tahun	12	40,00
46-55 tahun	16	53,33
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	18	60,00
Pedagang	12	40,00
Jenjang Pendidikan		
SMP	13	43,33
SMA	17	56,67
PT	0	0,00

Sebagian besar berusia di atas 45 tahun, berprofesi sebagai ibu rumah tangga, dan juga memiliki usaha kecil di rumah seperti berjualan kelontong atau gorengan. Pendidikan peserta PkM mayoritas adalah dengan pendidikan menengah. Berdasarkan hasil observasi mayoritas ibu - ibu majelis taklim jarang mendengar istilah Germas. Mayoritas peserta belum mengetahui apa saja yang menjadi sasaran dari gerakan masyarakat hidup sehat serta bagaimana mengimplementasikan dalam keluarga dan lingkungan yang masih belum optimal. Pengukuran pengetahuan menggunakan lembar checklist kegiatan germas, pelaksana mengajukan pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan wawancara pada masing-masing peserta. Berikut hasil tingkat pengetahuan peserta tentang gerakan masyarakat hidup sehat :



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Tentang Germas Sebelum Pendidikan Kesehatan

Hal ini dikarenakan masih minimnya tingkat pengetahuan ibu tentang program gerakan masyarakat hidup sehat ini, hal ini sejalan dengan motivasi untuk melaksanakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari juga masih rendah. Motivasi adalah karakteristik psikologis manusia yang memberikan kontribusi pada tingkat komitmen seseorang (Oktiani, 2017). Motivasi juga merupakan kekuatan, dorongan, kebutuhan, tekanan, dan mekanisme psikologis yang dapat menjadi faktor-faktor internal dan eksternal seseorang melakukan tindakan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh tentang motivasi 20 ibu rumah tangga tentang Germas dalam upaya pencegahan hipertensi di Kelurahan Talang Bakung Tahun 2018, hasil penelitian disimpulkan ada pengaruh yang bermakna tentang Germas terhadap pengetahuan dan motivasi ibu rumah tangga dalam upaya pencegahan hipertensi.

Pendidikan kesehatan merupakan strategi utama dalam pencegahan tahap primer. Tujuan pendidikan kesehatan dimaksudkan untuk perubahan perilaku seseorang dalam mencegah terjadinya kesakitan. Upaya primer yang dimaksudkan sebagai pencegahan penyakit dengan cara merubah faktor risiko antara lain pola makan yang baik, perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur, menghentikan merokok, membatasi konsumsi alkohol dan mengurangi berat badan. Peningkatan motivasi melalui pemberian pendidikan kesehatan pada dasarnya memang sesuai dengan hasil penelitian ini, dimana dapat dilihat dari peningkatan nilai mean motivasi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Penerimaan informasi setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor umur, pendidikan, dan pengalaman seseorang (Notoatmodjo, 2014).

### **Tahap Pelaksanaan**

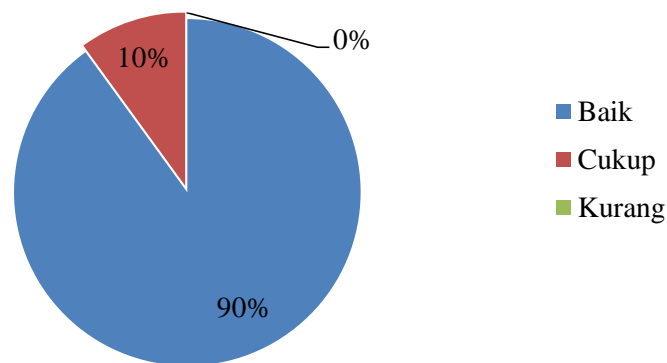
Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pelaksana mengambil tema gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Pelaksana melakukan pendidikan kesehatan dan diskusi menggunakan media leaflet. Gerakan masyarakat hidup sehat ini mengedepankan atau mengutamakan upaya promotif dan preventif, tetapi tidak mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. Sosialisasi tentang Germas yang dilakukan berisi materi 7 pilar yaitu melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak

mengonsumsi alcohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban.

Ketujuh pilar itu merupakan pola hidup sehat yang harus dilaksanakan. Tingkat pengetahuan tentang Germas berpengaruh terhadap motivasi keluarga untuk melaksanakan pola hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan factor yang mendukung masyarakat dalam melaksanakan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan (Nurfritriani and Anggraini, 2019) yang menyatakan ada pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan dan motivasi ibu rumah tangga tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dalam upaya pencegahan hipertensi dengan p-value 0,000.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan 1 bulan setelah kegiatan pemberian pendidikan kesehatan atau materi tentang germas. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrument checklist 7 pilar kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat. Berikut ini hasil tingkat pengetahuan peserta tentang gerakan masyarakat hidup sehat :



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan tentang Germas Setelah Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan peserta mayoritas dalam kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan dan motivasi tentang gerakan masyarakat hidup sehat. Pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang dalam bersikap serta berperilaku. Pengetahuan yang baik harapannya akan meningkatkan derajat kesehatannya. Pengetahuan dapat diberikan dengan cara penyuluhan menggunakan media leaflet. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Syamiyah, 2013) yang menyatakan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata perubahan skor pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Kemudian dari hasil bivariat dengan kemaknaan 5%, diketahui bahwa media leaflet dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dengan p value sebesar 0,000. Selain itu, digunakan uji bivariat untuk mengetahui hubungan perubahan pengetahuan terhadap intensi dan dihasilkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan pengetahuan terhadap intensi dengan p value sebesar 0,000. Pada uji Multivariat, diketahui bahwa tidak terdapat variabel yang menjadi

counfounding terhadap intensi. Dapat disimpulkan bahwa media leaflet dapat mempengaruhi pengetahuan dan intensi ASI eksklusif. Hasil penelitian (Syamiyah, 2013) menunjukkan pengetahuan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yang mana pendidikan kesehatan menggunakan leaflet memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, harapannya juga akan memberikan dampak positif pada perilaku germas peserta.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan pelaksana, maka diperoleh hasil bahwa pengetahuan peserta meningkat sejalan dengan motivasi dalam pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (germas) pada ibu - ibu Majelis Taklim Ummu Salamah Wilayah Minggiran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Kesehatan (2009) *Undang-Undang Republik Indonesia No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Available at: [www.depkes.go.id/resources/download/general/UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/UU_Nomor_36_Tahun_2009_tentang_Kesehatan.pdf).
- Dinkes, D. (2019) *Profil Kesehatan 2019 (Data Tahun 2018)*. Yogyakarta.
- Dirjen P2P Kemkes RI (2019) *Rencana Aksi Program Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit 2015-2019, Rencana Aksi Program P2P 2015-2019*. Jakarta. Available at: <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>.
- Kemendes, R. (2017) *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Promosi Kesehatan Kemendes RI*. Available at: <http://promkes.kemdes.go.id/germas> (Accessed: 29 July 2002).
- Kemendes RI (2017) 'GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)', *Warta Kesmas*, 1(kesehatan masyarakat), p. 27 halaman. Available at: [http://www.kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017\\_752.pdf](http://www.kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017_752.pdf).
- Ladusingh, L., Mohanty, S. K. and Thangjam, M. (2018) 'Triple Burden of Disease and Out of Pocket Healthcare Expenditure of Women in India', *PLoS ONE*, 13(5), pp. 1–13. doi: 10.1371/journal.pone.0196835.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfitriani, N. and Anggraini, E. (2019) 'Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), p. 532. doi: 10.33087/jiubj.v19i3.739.
- Oktiani, I. (2017) 'Kreativitas Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik', *Jurnal Kependidikan*, 5(2), pp. 216–232. doi: 10.24090/jk.v5i2.1939.

Presiden RI (2017) *Peraturan Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017*. Indonesia.

Syamiah, N. (2013) *Pengaruh Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Intensi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Pesangrahan Jakarta Selatan Tahun 2013*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tedi, T., Fadly, F. and 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), pp. 54–60. doi: 10.36086/jpp.v13i1.77.