

TAKTIK EFEKTIF DALAM PROMOSI PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT UNTUK MENDORONG PERUBAHAN PERILAKU DAN GAYA HIDUP

Dinda Sari Apriliani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

dindasario222@gmail.com

Abstract

Changes in people's lifestyles which tend to be physically inactive (for example spending a lot of time watching TV), low consumption of fruit and vegetables (eating lots of processed, ready-to-eat foods, high in sugar, salt, and consumption of cigarettes and alcohol). So that the risk of disease Non-Contagious (PTM) is getting higher. The health problems that arise today are the result of unhealthy lifestyle behavior such as smoking, not exercising regularly, not consuming vegetables and fruit as needed and never having regular check-ups at a health center. This research was carried out using literature techniques where data was taken from journals and articles that had gone through various screenings, including screening by ensuring the link between the title and the reference of the article used. a holistic and participatory approach is the key to success. This strategy includes public education, outreach campaigns, and the formation of healthy living habits. The integration of this program within the community structure is important to achieve sustainable results, showing that joint efforts between government, institutions and society are a crucial element in creating an environment that supports a healthy lifestyle.

Keywords: behavior, illness, society

Abstrak

Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alcohol). Sehingga Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin tinggi. Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat seperti merokok, tidak rajin olahraga, tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan dan tidak pernah melakukan pemeriksaan secara berkala ke pusat kesehatan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik literature dimana data diambil dari jurnal dan artikel yang telah melalui berbagai screening yang diantaranya adalah screening dengan memastikan keterkaitan antara judul dengan referensi artikel yang digunakan. pendekatan yang holistik dan partisipatif menjadi kunci keberhasilan. Strategi tersebut mencakup edukasi masyarakat, kampanye penyuluhan, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Integrasi program ini dalam struktur masyarakat menjadi penting untuk mencapai hasil yang berkelanjutan, menunjukkan bahwa upaya bersama antara pemerintah, lembaga, dan masyarakat adalah elemen krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Kata kunci: perilaku, sakit, masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat menjadi fokus utama dalam mengatasi tantangan kesehatan global. Dalam upaya mencapai masyarakat yang lebih sehat, program gerakan hidup sehat telah menjadi pilar penting. Namun, keberhasilan implementasi program ini bergantung pada efektivitas promosi yang dilakukan. Masalah kesehatan yang menjadi tantangan besar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah masalah kesehatan Triple Burden yaitu adanya penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alcohol). Sehingga Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin tinggi. Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat seperti merokok, tidak rajin olahraga, tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan dan tidak pernah melakukan pemeriksaan secara berkala ke pusat kesehatan.

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk dapat hidup sehat setiap individu harus mempunyai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat Simorangkir.

Simbolon dan Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga.

Pendekatan kesehatan masyarakat yang diluncurkan Kementerian Kesehatan pada tahun 2016 adalah pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor resiko yang ada pada setiap orang.

Studi literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai strategi promosi yang telah diterapkan dalam program gerakan masyarakat hidup sehat. Dengan memahami latar belakang dan perkembangan program-program sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang cara meningkatkan efektivitas promosi untuk menginspirasi perubahan positif dalam perilaku dan gaya hidup masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik literature dimana data diambil dari jurnal dan artikel yang telah melalui berbagai screaning yang diantaranya adalah screaning dengan memastikan keterkaitan antara judul dengan referensi artikel yang digunakan serta menggunakan referensi dari jurnal yang telah sesuai setelah itu

dilakukan pengambilan analisis dari hasil penelitian dan dilakukan pendeskripsian terhadap hasil penelitian tersebut, setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan terhadap literature yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Elvira *et al*, 2020 dengan judul GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT) DI DESA RAMBAH HILIR, memiliki hasil:
 - Program Kemitraan Masyarakat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Rambah Hilir telah berhasil dilaksanakan selama 8 bulan. Tim pengabdian berkontribusi sesuai dengan keahlian masing-masing.
 - Upaya yang dilakukan adalah meningkatkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik berupa senam rutin, meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan menanam di pekarangan rumah, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.
 - Luaran yang dicapai adalah adanya kegiatan senam rutin, meningkatnya konsumsi buah dan sayur karena ada tanaman di rumah warga, makan bersama buah dan sayur setiap hari minggu, serta adanya pemeriksaan kesehatan berkala.
 - Program GERMAS perlu dilanjutkan dan disosialisasikan agar masyarakat terus mengkonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, serta memeriksa kesehatan secara rutin.
 - Program ini berjalan dengan lancar berkat dukungan dari berbagai pihak seperti DRPM KEMENRISTEK DIKTI, kepala desa, aparat desa, Ketua TP-PKK, dan warga desa Rambah Hilir.

2. Tuti Anggraiani *et al*, 2020 dengan judul EVALUASI PENERAPAN PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KOTA BENGKULU memiliki hasil:
 - Secara umum, tingkat penerapan program Germas oleh masyarakat Kota Bengkulu dinilai sangat baik, yaitu sebesar 47%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah cukup memahami dan menerapkan prinsip-prinsip hidup sehat sesuai program Germas.
 - Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penerapan program Germas antara lain umur, pekerjaan, dan pendidikan. Penerapan terbaik ditunjukkan oleh kelompok umur dewasa (18-40 tahun) dan pekerjaan nelayan/petani. Meskipun demikian, faktor pendidikan tidak begitu berpengaruh signifikan.
 - Peran perempuan dinilai penting dalam menerapkan program Germas di rumah tangga, mengingat persentase penerapan yang baik oleh responden perempuan cukup tinggi.
 - Untuk meningkatkan penerapan program Germas lebih lanjut, dibutuhkan dukungan program pemerintah khususnya dalam pemberian layanan kesehatan masyarakat yang terjangkau.

3. Murti Ani *et al*, dengan judul MEMBUDAYAKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI DESA JEPANGREJO, BLORA memiliki hasil:
 - Terjadi peningkatan pengetahuan warga Desa Jepangrejo tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan penyuluhan yang dilakukan.

- Terjadi peningkatan pengetahuan warga tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi cuci tangan.
 - Warga Desa Jepangrejo memperoleh manfaat dengan adanya kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara gratis, yang bertujuan untuk memantau dan mengontrol tekanan darah warga.
 - Terjadi peningkatan pengetahuan warga tentang pentingnya gizi seimbang setelah penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media leaflet.
 - Secara umum, hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan, sikap, dan perilaku warga Desa Jepangrejo untuk menerapkan budaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Adryan Fristiohady *et al*, dengan judul Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Posyandu Kecamatan Poasia dan Kecamatan Kambu memiliki hasil :
- Analisis data penggunaan alat kontrasepsi di Puskesmas Poasia dan Puskesmas Mokoau. Ditemukan sebagian besar ibu sudah menggunakan alat kontrasepsi untuk mendukung program keluarga berencana.
 - Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilakukan melalui ceramah dan pembagian leaflet di berbagai tempat seperti Posyandu, sekolah, dan puskesmas. Leaflet berisi informasi pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, pemantauan kesehatan, dan program KB.
 - Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terhadap pola hidup sehat sejak dini. Umpan balik dari masyarakat menunjukkan informasi sudah dimengerti dengan baik.
 - Program Posyandu di kedua kecamatan terbukti membantu masyarakat dalam pelayanan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup, terutama ibu dan anak. Hal ini menunjukkan keberhasilan posyandu mencapai tujuannya.
 - Metode sosialisasi melalui ceramah dan leaflet terbukti efektif untuk mengedukasi masyarakat tentang GERMAS dan pola hidup sehat.
5. Jounetha *et al*, dengan judul Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Desa Pontak Kecamatan Ranoyapo Kabupaten Minahasa Selatan memiliki hasil:
- Sebagian besar respondent (67,7%) berusia 17-30 tahun. Mayoritas (58,1%) jenis kelaminnya perempuan.
 - Sumber informasi utama masyarakat mengenai program Germas adalah internet (66,7%).
 - Terdapat hubungan antara pengetahuan (Adryan Fristiohady, 2020)
 - dengan implementasi Germas di Desa Pontak ($p \text{ value} = 0,010 < 0,05$). Semakin baik pengetahuan, semakin baik pula implementasi Germas.
 - Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan implementasi Germas di Desa Pontak ($p \text{ value} = 0,577 > 0,05$).
 - Sebagian besar masyarakat (69%) masih kurang dalam implementasi Germas.
 - Saran untuk meningkatkan penyuluhan, kegiatan bersama, dan media promosi Germas agar pengetahuan dan implementasinya semakin baik.

KESIMPULAN

Pola hidup sehat menjadi salah satu keberhasilan dalam menanggulangi masalah kesehatan yang ada di Indonesia. Berbagai program telah dijalankan guna merubah perilaku masyarakat agar lebih sehat. pendekatan yang holistik dan partisipatif menjadi kunci keberhasilan. Strategi tersebut mencakup edukasi masyarakat, kampanye penyuluhan, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Integrasi program ini dalam struktur masyarakat menjadi penting untuk mencapai hasil yang berkelanjutan, menunjukkan bahwa upaya bersama antara pemerintah, lembaga, dan masyarakat adalah elemen krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Daftar Pustaka

- Adryan Fristiohady, R. M. (2020). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Posyandu . *Jurnal Mandala* , 1-8.
- Elvira Junita, E. Y. (2020). GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT) . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 101-105.
- Jounetha A.W Moku*, F. K. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Implementasi Gerakan Masyarakat . *urnal KESMAS*, 51-56.
- Murti Ani, K. W. (2020). MEMBUDAYAKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI GERAKAN . 25-32.
- TUTI ANGGRIANI UTAMA, D. H. (2020). EVALUASI PENERAPAN PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT. *JNPH*, 91-99.