

## MENANAMKAN PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI YAYASAN INI MEDIA KITA

Prihadi Dwianggoro, Siti Alfiah, Janudin, Agus Sulaiman Anhary, Fakung Rahman

Universitas Pamulang  
[dosen02044@unpam.ac.id](mailto:dosen02044@unpam.ac.id)

### *Abstract*

*The program of community service activities is one of the tasks carried out by lecturers in carrying out the Tri Darma Perguruan Tinggi. The partner in this program is Media Kita Foundation. The main problem faced by partners is the lack of awareness in maintaining the cleanliness of the environment around the school. In this case, especially in the education environment, cleanliness is an inseparable part of the education program itself. A clean environment will certainly give students comfort in learning and of course student health will also be maintained. For this reason, it is necessary to provide counseling on the procedures for a healthy lifestyle where the ultimate goal is to create an awareness that the importance of a healthy lifestyle is consistently applied. This of course requires the involvement of all parties both students, teachers, the surrounding community. In implementing a healthy lifestyle or better known as the healthy living community movement it is expected that health is more maintained, student activities are more productive, the environment is clean and of course will be spared from various unwanted diseases.*

**Keywords:** Program, School, Healthy Life

### **Abstrak**

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu tugas yang diemban dosen dalam menjalankan Tri Darma Perguruan Tinggi. Mitra dalam program kegiatan ini adalah Yayasan Ini Media Kita. Masalah utama yang dihadapi sama mitra yaitu masih kurangnya kesadaran dalam menjaga kebersihan lingkungan disekitar sekolah. Dalam hal ini terutama dilingkungan pendidikan, kebersihan menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan itu sendiri. Dengan adanya lingkungan yang bersih tentunya akan memberikan kenyamanan siswa dalam belajar dan tentunya kesehatan siswa juga akan terjaga. Untuk itulah perlu memberikan penyuluhan mengenai tata cara pola hidup sehat dimana tujuan akhirnya supaya terbentuk kesadaran bahwa betapa pentingnya pola hidup sehat diterapkan secara konsisten. Hal ini tentunya membutuhkan keterlibatan semua pihak baik siswa, guru-guru, masyarakat sekitarnya. Dalam menerapkan pola hidup sehat atau lebih dikenal dengan gerakan masyarakat hidup sehat diharapkan kesehatan lebih terjaga, aktivitas siswa lebih produktif, lingkungan bersih dan tentunya akan terhindar dari berbagai penyakit yang tidak diinginkan.

**Kata Kunci:** Program, Sekolah, Hidup Sehat

## A. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan hakekatnya merupakan upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat meningkat. Masalah kesehatan telah mengalami pergeseran. Di masa lalu, persoalan penyakit menular merupakan masalah yang paling utama. Saat ini, masalah kesehatan terbesar justru pada penyakit tidak menular (PTM). Data menunjukkan periode 1990-2015, kematian akibat PTM meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38%. Pada saat yang sama, ada satu trend yang cukup penting untuk disimak, yakni kematian akibat kecelakaan meningkat dari 7% menjadi 13%. Pembangunan kesehatan pun juga harus disesuaikan dengan perubahan pola epidemiologis itu.

Untuk meningkatkan kesadaran pola hidup sehat terwujudlah suatu program yang bernama GERMAS. (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 diluncurkan oleh Pemerintah Indonesia (Kementerian Kesehatan) pada tahun 2016 bersamaan dengan Peringatan Hari Kesehatan Nasional. Ditindaklanjuti oleh Pemerintah: Instruksi Presiden Nomor 1 Th. 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), dimana diharapkan lintas sektor dan masyarakat luas dapat mendukung pengimplementasian Germas. Hal ini bertujuan agar Germas tidak

hanya menjadi slogan tapi aksi bersama seluruh bangsa Indonesia. Tujuan GERMAS Membangun kesadaran dan mengedukasi masyarakat agar berperilaku hidup sehat, membiasakan hidup sehat, dan memberikan tanggung jawab menjaga diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya untuk hidup sehat melalui upaya preventif dan promotif. Mencegah lebih baik dari pada mengobati, akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati

Begitu pula dilingkungan sekolah salah satu faktor yang amat menentukan dalam upaya meningkatkan kualitas belajar siswa adalah lingkungan belajar yang kondusif yaitu dengan lingkungan yang bersih dan sehat tentunya akan mendukung KBM (kegiatan belajar dan mengajar) lebih efektif. Karena dalam tubuh sehat terdapat jiwa yang kuat dan hal ini bisa tercapai jika lingkungan sekolah bersih dan terawat. Sebaliknya jika tidak sehat tentunya akan menimbulkan banyak bibit penyakit dilingkungan sekolah dan sekitarnya dan tentu siswapun akan tertular penyakit.

Adapun mitra kami dalam kegiatan PKM yaitu Yayasan Ini Media Kita yang beralamat di KP.Pondok Miri Ds.Rawa Kalong Kec.Gunung Sindur Bogor, dimana yayasan ini menaungi TPA,TPQ dan TK. Yayasan ini ditujukan untuk anak yang kurang mampu dimana lokasinya berada diwilayah perkampungan yang kondisi lingkungannya belum tertata rapi. Tentunya untuk menerapkan GERMAS atau gerakan masyarakat hidup sehat sangat penting sekali. Kurangnya kesadaran siswa dan masyarakat sekitar dalam menerapkan pola hidup sehat misalnya tidak mencuci tangan dengan baik,jajan sembarangan tentunya sangat riskan terkena penyakit seperti sakit perut atau diare. Untuk itu perlu adanya penyuluhan mengenai pola hidup sehat sejak dini dan tentunya hal ini akan sangat bermanfaat baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat sekitarnya. Dari latar belakang tersebut yang mendorong kami selaku Tim PKM dari Universitas Pamulang

melaksanakan program penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).

## B. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah dengan beberapa kegiatan adalah sebagai berikut :

### a. Survei Kelompok Sasaran

Pada tahap pertama yaitu melakukan survei dengan berkunjung langsung untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran dalam hal ini mitra PKM bernama Yayasan Ini media Kita yang beralamat di Kp.Pondok Miri Ds.Rawa Kalong Kec.Gunung Sindur Bogor.

### b. Persiapan, Pembekalan dan Pelaksanaan

Pada tahap ini adalah tahap mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenai tempat dan lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan sarana yang lainnya akan dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan yang dilingkungan sasaran. Adapun masalah yang dihadapi mitra kami adalah masih kurangnya kesadaran siswa dan masyarakat sekitar akan pola hidup sehat. Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabdian dosen Universitas Pamulang yang di biyai oleh Yayasan Sasmita Jaya melalui kegiatan penyuluhan diharapkan akan meningkatkan kesadaran baik siswa maupun masyarakat sekitar akan pentingnya menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di Yayasan Ini Media kita yang bertempat di kp. Pondok Miri Ds. Rawa kalong Kecamatan Gunug Sindur-Bogor pada tanggal 04 april-06 april 2020. Kegiatan ini dihadiri oleh Tenaga pendidik di Yayasan Ini Media Kita. Sedangkan materi yang disampaikan oleh tim dosen Univeristas Pamulang meliputi Pengaplikasian ke 7 (tujuh) langkah Germas dalam kehidupan sehari-

hasil akhirnya diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran serta membiasakan untuk berperilaku hidup sehat (PHBS). Bentuk penyuluhannya yaitu narasumber memberikan materi tentang GERMAS dan berinteraksi aktif dengan peserta yang mana pesertanya terdiri dari guru-guru sekolah yang dinaungi oleh Yayasan Ini Media Kita dan diharapkan dengan para guru mengikuti penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat ini akan memberikan pemahaman juga kepada para siswa-siswanya dan lingkungan sekitar serta menerapkannya dalam kegiatan belajar dan mengajar.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) telah berjalan dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di Yayasan Ini Media kita yang bertempat di Kp. Pondok Miri Ds. Rawa kalong Kecamatan Gunung Sindur-Bogor. Salah satu masalah yang dihadapi oleh Yayasan Ini Media kita masih kurangnya kesadaran akan penerapan pola hidup sehat hal ini dikarenakan lokasi pengabdian berada didaerah perkampungan dengan tingkat pendidikan yang masih rendah. Untuk itu perlu adanya penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).



Gambar 1. GERMAS

Contoh perilaku hidup sehat (PHBS) adalah :

1. Membiasakan diri mencuci pakai sabun.
2. Mengonsumsi makanan bergizi
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala
4. Istirahat cukup

Menjaga kebersihan diri dan Program GERMAS yaitu seperti membangun akses untuk memenuhi parasarana dasar /instalasi kesehatan masyarakat seperti kebutuhan air minum, sanitasi dan pemukiman layak huni merupakan infrastruktur dasar sebagai pondasi dari Germas.

Dukungan lintas sektor untuk suksesnya GERMAS :

- a. Program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni,
- b. Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

bukan hal yang tidak mungkin Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi menjadi hal yang konsisten dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Tips tetap fit di tengah pandemic

1. Membiasakan untuk Perilaku hidup sehat (PHBS)
2. Sering mencuci tangan (CTPS) dan tidak menyentuh daerah wajah
3. Makan yang bergizi dan konsumsi suplemen (suplemen Vit E, C, multivitamin, Zink)
4. Istirahat yang cukup
5. Aktivitas fisik rutin
6. Menggunakan masker bila keluar rumah
7. Jaga jarak aman (1-2 m)

Selanjutnya tim pengabdian akan menyampaikan indikator capaian target yang dituju adalah setelah dilakukan penyuluhan peserta akan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) sehingga dapat mereka aplikasikan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan dalam kehidupan sehari-hari baik dilingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan didapat kesimpulan bahwa pengabdian kepada masyarakat (PKM) di Yayasan Ini Media Kita berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan dan dukungan dari pihak Yayasan Ini Media Kita. Dari segi tempat, sarana, prasarana dan akomodasi serta antusias peserta dalam berinteraksi ketika penyuluhan mengenai gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) kedepannya diharapkan mereka dapat menerapkan programnya dengan baik dan konsisten sehingga kesadaran akan pola hidup sehat akan meningkat.

**Saran**

Supaya program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) berjalan optimal perlu adanya pendampingan secara berkelanjutan. Hal ini bisa dilakukan dengan



Gambar 2. Kegiatan GERMAS

Kesehatan masyarakat sangat ditentukan oleh perilaku masyarakat dan lingkungan, perilaku menentukan derajat kesehatan lebih dari 80 persen. Apabila hal-hal tersebut dilakukan secara terus menerus oleh semua komponen bangsa

melakukan perjanjian kerjasama antara pihak Yayasan Ini Media Kita dengan Universitas Pamulang. Dengan adanya kerjasama diharapkan program pengabdian kepada masyarakat akan lebih efektif dan terarah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Instruksi Presiden Nomor 1 Th. 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)
- Kementrian Kesehatan, direktorat promosi kesehatan dan promosi kesehatan. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)  
<http://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2016): "Gerakan Masyarakat hidup Sehat (GERMAS) wujudkan Masyarakat hidup sehat" [www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat](http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat)
- Maddinsyah, A., Fauzi, I., & Barsah, A. (2019). Peran Teknologi Dalam Mengembangkan Potensi Diri Bagi Santri Di Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera Kelurahan Kedaung Pamulang Tangerang Selatam-Banten. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 259-266.
- Sina, I., Maryunani, B. J., & Harahab, N. (2017). Analysis of total economic value of ecosystem mangrove forest in the coastal zone Pulokerto Village District of Kraton Pasuruan Regency. *International Journal of Ecosystem*, 7(1), 1-10.
- Susanto, S., & Iqbal, M. (2019). Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam Sinergitas Akademisi Dan TNI Bersama Tangkal Hoax Dan Black Campaign. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Susanto, S., Sarwani, S., & Afandi, S. (2018). Analisis Kinerja Keuangan Untuk Mengetahui Tingkat Kesehatan, Pertumbuhan Dan Prospek Usaha Pada Unit Usaha Koperasi (Studi Kasus Koperasi Awak Pesawat Garuda Indonesia di Tangerang). *INOVASI*, 1(1).
- Susanto, S., & Iqbal, M. (2019). Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam Sinergitas Akademisi Dan TNI Bersama Tangkal Hoax Dan Black Campaign. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Zulfitra, Z., Susanto, S., Mubarak, A., Sutoro, M., & Anwar, S. (2019). Manajemen Bisnis Sebagai Sarana Untuk Menumbuhkan Pengusaha-Pengusaha Baru (Studi Kasus pada PKBM Nurul Qolbi, Kota Bekasi, Jawa Barat). *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 1(1).
- Zulfitra, Z., Ganar, Y., Krisyanto, E., Mubarak, A., Dinantara, M. (2020). Pelatihan Perpajakan Untuk UMKM Di Majelis Da'wah Al'adni. *Jurnal Abdi Laksana*, 1(1)