

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALLUNGLIPU

Regina Reni Ranteallo¹, Agustina Palamba², Adriana Mapandin³

Institut Toraja Raya Indonesia
reginareniranteallo@gmail.com^{1*}

Abstrak (Indonesia)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh pemerintah dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat, dan penurunan prevalensi penyakit, ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang besar pada upaya promotif dan preventif serta masih berusaha mengatasi persoalan gaya hidup atau perilaku kurang sehat. Pada tahap awal di tahun 2016–2017, GERMAS berfokus pada 3 kegiatan, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2016). GERMAS berusaha mendorong masyarakat Indonesia untuk dapat memulainya dari diri sendiri dan keluarga. Gerakan ini ke depannya membutuhkan inovasi-inovasi dalam kegiatan promotif dan preventif salah satunya dengan memotivasi masyarakat untuk membudayakan gaya hidup sehat dan aktif sebagai upaya mencegah peningkatan obesitas melalui media pendidikan kesehatan.

Hasil yang didapatkan: 1) Melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, mengepel lantai dan sebagainya merupakan aktivitas fisik. Mulai dengan melakukan aktivitas setiap hari. Lebih baik jika ditambah dengan olahraga secara rutin seperti lari atau jalan pagi, 2) Memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Mengurangi makanan junk food dan minuman bersoda 3) Berhenti merokok dan berhenti minum-minuman yang beralkohol 4) Medical Cek up dengan mendatangi rumah sakit, bukan saja pada saat kita sakit melainkan juga pada saat kita sehat. 5) Bersama-sama dengan tetangga dan masyarakat sekitar melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan setempat. 6) Menggunakan jamban dengan baik sebagai tempat pembuangan

Metode yang digunakan adalah; pertama, health education yang digunakan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik, mental dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial. Kedua, Health Prevention Usaha pencegahan suatu penyakit lebih baik dari mengobati suatu penyakit

Sasaran kegiatan yaitu sebanyak 100 orang peserta. Adapun peserta yang hadir adalah sebanyak 75 orang. Dalam kegiatan ini peserta tampak antusias mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di wilayah puskesmas Tallunglipu dilaksanakan selama 1 hari.

Kata kunci: Germas

Abstract (English)

The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a national movement initiated by the government in optimizing promotive and preventive efforts, without neglecting curative-rehabilitative efforts as a major umbrella for achieving a healthy life, and reducing the prevalence of disease, this shows that the Indonesian government has a great attention to promotive and preventive efforts and is still trying to overcome the problem of unhealthy lifestyles or behaviors. In the initial stage in 2016–2017, GERMAS focused on 3 activities, namely by doing 30 minutes of physical activity per day, consuming fruits and vegetables, and having regular health checks (Ministry of Health, 2016). GERMAS tries to encourage Indonesian people to start from themselves and their families. This movement in the future requires innovations in promotive and preventive activities, one of which is by motivating the community to cultivate a healthy and active lifestyle as an effort to prevent the increase in obesity through health education media.

Results: 1) Doing household chores such as washing dishes, laundry, mopping floors, and so on is physical activity. Start by doing these activities every day. It's best to combine them with regular exercise, such as jogging or walking in the morning. 2) Increase your consumption of vegetables and fruits. Reduce your intake of junk food and carbonated drinks. 3) Quit smoking and alcohol. 4) Get medical check-ups by visiting the hospital, not only when you're sick but also when you're healthy. 5) Work with neighbors and the surrounding community to clean up the local environment. 6) Use toilets properly as a waste disposal area.

The methods used are: first, health education, which improves the community's ability to maintain and improve their physical, mental, and social health, thereby contributing to their economic and social productivity. Second, Health Prevention. Preventing a disease is better than treating it.

The target audience for this activity was 100 participants. 75 people attended. Participants enthusiastically participated in the health service. The Toraja Raya Indonesia Institute conducted a community service activity titled the Healthy Living Community Movement (GERMAS) at the Tallunglipu Community Health Center. The activity lasted for one day.

Keywords: community movement

**Correspondent Author :*

Email : reginareniranteallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus di pandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh pemerintah dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat, dan penurunan prevalensi penyakit, ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang besar pada upaya promotif dan preventif serta masih berusaha mengatasi persoalan gaya hidup atau perilaku kurang sehat. Pada tahap awal di tahun 2016–2017, GERMAS berfokus pada 3 kegiatan, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2020). GERMAS berusaha mendorong masyarakat Indonesia untuk dapat memulainya dari diri sendiri dan keluarga. Gerakan ini ke depannya membutuhkan inovasi-inovasi dalam kegiatan promotif dan preventif salah satunya dengan memotivasi masyarakat untuk membudayakan gaya hidup sehat dan aktif sebagai upaya mencegah peningkatan obesitas melalui media pendidikan kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke lokasi kegiatan di kelurahan Tallunglipu. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 10 Oktober 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Pemerintah setempat, Puskesmas Tallunglipu

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh pemerintah setempat dan puskesmas Tallunglipu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari. Tanggal pelaksanaan kegiatan pada tanggal 20 Oktober 2025 Pukul 09.00 Wita sampai pukul 16.00 Wita. Tempat pelaksanaan di lokasi Puskesmas Tallunglipu

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan solusi terkait masalah yang dihadapi masyarakat di kelurahan Tallunglipu berupa penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana

keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, mengikuti Senam Germas dan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : 20 Oktober 2025
Pukul : 09.00 Wita - selesai
Tempat Pelaksanaan : Lokasi Puskesmas Tallunglipu

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
09:00-09.30	Persiapan	30 menit	Tim
09:30-10:30	Penjelasan materi	60 menit	Tim
10:30-16.00	Penyuluhan tentang bagaimana keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, mengikuti Senam Germas dan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis	6 jam	Tim
16.00 -16.30	Evaluasi	15 menit	Tim

e. Job Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Regina Reni Ranteallo	Ketua Tim
2	Adriana Mapandin	Anggota
3	Tandi Palette	Anggota
4	Tim Kesehatan Puskesmas Tallunglipu	Mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Program Studi SI Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 10 Oktober 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi Pemerintah setempat, Puskesmas Tallunglipu.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi terkait dengan masalah terkini yang sering dialami masyarakat yaitu masyarakat masih jarang melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dan membersihkan rumah, kurang makan sayur dan buah, kesadaran cek kesehatan secara rutin masih rendah, merokok dan mengkonsumsi alkohol, kesadaran yang rendah dalam membersihkan lingkungan tempat tinggal, masih ada yang belum menggunakan jamban.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut menawarkan kegiatan berupa Penyuluhan tentang bagaimana keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari

berbagai macam penyakit, mengikuti Senam Germas dan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh pemerintah setempat dan Puskesmas Tallunglipu selama satu hari. Tanggal pelaksanaan kegiatan pada tanggal 22 Oktober 2025 Pukul 09.00 Wita sampai pukul 16.30 Wita. Tempat pelaksanaan di lokasi Puskesmas Tallunglipu.

Hasil dari kegiatan ini adalah 1) melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, mengepel lantai dan sebagainya merupakan aktivitas fisik. Mulai dengan melakukan aktivitas setiap hari. Lebih baik jika ditambah dengan olah raga secara rutin seperti lari atau jalan pagi 2) Memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Mengurangi makanan junk food dan minuman bersoda 3) Berhenti merokok dan berhenti meminum-minuman yang beralkohol 4) *Medical Cek up* dengan mendatangi rumah sakit, bukan saja pada saat kita sakit melainkan juga pada saat kita sehat 5) Bersama-sama dengan tetangga dan masyarakat sekitar melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan setempat 6) Menggunakan jamban dengan baik sebagai tempat pembuangan

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang Gerakan masyarakat hidup sehat di wilayah kerja Puskesmas Tallunglipu. Artikel ini akan diterbitkan dalam jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif oleh Institut Toraja Raya Indonesia.





KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi SI Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian Gerakan masyarakat hidup sehat di wilayah kerja Puskesmas Tallunglipu

DAFTAR PUSTAKA

Budioro. 2022. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Balai Penerbit Universitas Diponegoro

Fitriani, S. 2021. *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu

Hidayat A.A., 2020. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books

Notoatmodjo, S.2020. *Metode Penelitian Kesehatan*, edisi revisi, Jakarta: Rineke Cipta

_____. 2022. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.

Potter, P.A & Perry A.G. 2022. *Fundamental of Nursing*. Jakarta : EGC

Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar.2020. *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, Republik Indonesia*. Jakarta: Laporan Nasional

Suliha, Uha. 2020. *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: EGC

Wawan, A., dan Dewi, M. 2020. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta:

