



JNPH

Volume 8 No. 2 (Oktober 2020)

© The Author(s) 2020

EVALUASI PENERAPAN PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KOTA BENGKULU

EVALUATION OF THE IMPLEMENTATION OF MOVEMENT PROGRAMS FOR HEALTHY LIVING COMMUNITIES (GERMAS) IN BENGKULU CITY

**TUTI ANGGRIANI UTAMA, DARA HIMALAYA, SUCI RAHMAWATI
FMIPA PRODI D III VOKASI KESEHATAN UNIVERSITAS BENGKULU**

Email: tautama@unib.ac.id

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dalam meningkatkan pola hidup sehat dan memerangi penyakit tidak menular dalam rangka mewujudkan Indonesia sehat 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan program GERMAS di Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan lembar kuisisioner dengan 14 butir pertanyaan yang mewakili 3 fokus GERMAS. Sampel penelitian pada penelitian berjumlah 200 orang responden yang merupakan perwakilan kepala keluarga yang dipilih secara acak pada 9 kecamatan Kota Bengkulu. Pengambilan sampel menggunakan teknik aksidental sampling. Hasil analisa secara deskriptif menunjukkan bahwa 47% program GERMAS diterapkan sangat baik, 47% sangat baik, 39% cukup baik. 0,5% kurang baik dalam menerapkan program GERMAS. Peningkatan penerapan program GERMAS hendaknya dapat didukung dengan adanya program pemerintah terutama dalam memberikan pemeriksaan kesehatan yang terjangkau.

Kata Kunci: GERMAS, Bengkulu, Sehat

ABSTRACT

The Healthy Community Movement (GERMAS) is one of the government's efforts to improve the quality of life of the community in improving healthy lifestyles and combating diseases in order to realize a healthy Indonesia 2020. The purpose of this study is to evaluate the implementation of the GERMAS program in Bengkulu City. This research is an observational descriptive study with a quantitative approach. This study used a questionnaire with 14 questions representing 3 focus of GERMAS. The research sample in the study amounted to 200 respondents who were representatives of family heads randomly selected in 9 districts of Bengkulu City. Sampling using accidental sampling technique. The results of the descriptive analysis showed that 47% of the GERMAS program was implemented very well, 47% was very good, 39% was quite good. 0.5% is not good enough in implementing the GERMAS program.

Increasing the implementation of the GERMAS program should be supported by the existence of government programs, especially in providing affordable health checks.

Keywords: GERMAS, Bengkulu, Healthy

PENDAHULUAN

Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes. Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat; menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri (Kemenkes, 2016).

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. Upaya mengatasi permasalahan tersebut salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga (Suryani Dyah, Nurdjanah Eka Putri, Yogatama, Jumadil M, 2018).

Germas atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah gerakan yang dicanangkan untuk mencapai SPM dan PIS PK. Sehingga sejalan dengan tujuan Germas yaitu mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Kemenkes RI, 2017). Sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat masyarakat, telah diterbitkan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup sehat maka beberapa hal yang dapat

dilakukan untuk mewujudkan program tersebut melalui: peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi hidup sehat.

Dinas Kesehatan Provinsi dan Kota Bengkulu merupakan salah satu instansi pemerintah yang ikut serta menjalankan program GERMAS. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 21 puskesmas di Kota Bengkulu didapatkan bahwa kebijakan pemerintah terkait sosialisasi germas sudah dilakukan baik melalui poster, televisi dan bunner, namun prevalensi PTM selalu mengalami kenaikan. Hal ini tercatat di catatan dinas kesehatan Kota Bengkulu bahwa angka Penduduk yang didiagnosa hipertensi berjumlah 3.149 orang (4,23%).

Jika dibanding tahun 2016 terjadi peningkatan apabila dilihat dari hasil persentase capaian sebesar 36,66%. Jumlah pengunjung Puskesmas \geq 15 tahun berjumlah 223.910 orang serta dilakukan pemeriksaan berjumlah 154.928 orang atau 69,19% sedangkan yang menderita obesitas berjumlah 5359 orang atau 3,46%. Penderita obesitas pada tahun 2017 menunjukkan trend peningkatan dibanding tahun 2016 (1,39%). Sejauh ini penerapan program germas yang dilakukan oleh masyarakat belum pernah dilakukan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlunya penelitian tentang "Evaluasi penerapan program GERMAS pada masyarakat Kota Bengkulu. Rumusan Masalah dalam penelitian adalah Bagaimanakah penerapan Program GERMAS di Kota Bengkulu?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengevaluasi penerapan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif melalui pengisian kuisisioner. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Mei sampai dengan November 2019 dan dilakukan di Sembilan Kecamatan Kota Bengkulu dengan melibatkan puskesmas dan wilayah kerja kecamatan Kota Bengkulu.

Populasi dalam penelitian adalah Kepala Keluarga (KK) yang berada di Kota Bengkulu sebesar 368.065. Besar sampel didapatkan sebesar 200 KK di Kota Bengkulu. Setiap satu Kecamatan besar sampel yang diambil adalah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Accidental sampling*. Kriteria inklusi adalah KK atau Anggota keluarga yang berada di wilayah kerja Kecamatan Kota Bengkulu, bersedia mengisi kuisisioner penelitian, Kriteria eksklusinya yaitu responden yang menolak menjadi responden. Kriteria *Drop Out* adalah Antisipasi dalam kehilangan sampel selama penelitian membutuhkan perhitungan besar sampel koreksi, kriteria sampel penelitian yang dimaksud adalah: Subjek penelitian yang berhalangan hadir selama penelitian, Subjek penelitian yang tidak berkenan melakukan penelitian setelah menandatangani lembar *informed consent*. Alat ukur yang digunakan dalam lembar kuisisioner GERMAS Pengambilan data kepada responden melalui kuisisioner penelitian yang diberikan kepada responden. Responden diambil secara aksidental sampling di 9 Kecamatan Kota Bengkulu. Responden diberikan kuisisioner untuk mengisi kuisisioner yang diberikan.

Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dan kelompok subjek yang diteliti. Adapun langkah-langkah yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Membuat pertanyaan atau kuisisioner sebanyak 14 butir dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang akan

diberikan dan diisi oleh responden, yaitu KK atau anggota keluarga.

2. Hasil kuisisioner kemudian dikoding dengan angka 2 untuk jawaban ya, 1 untuk jawaban kadang-kadang, 0 untuk jawaban tidak pernah.
3. Menentukan kriteria kesimpulan untuk masing-masing variabel dalam menilai variabel evaluasi penerapan GERMAS. Analisis yang digunakan berdasarkan berdasarkan tengah (*Median*) dari masing-masing indikator GERMAS. Nilai tengah dikriteriakan dalam beberapa kategori pemahaman masyarakat pada GERMAS: median 2 menyatakan pemahaman sangat baik, median 1,5 menyatakan pemahaman baik, median 1 menyatakan pemahaman cukup baik dan median 0 menyatakan pemahaman kurang baik.
4. Menghitung persentase dari tingkat kelas median pada tiap responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

1. Penerapan GERMAS pada responden laki-laki dan perempuan

Penerapan program GERMAS ditunjukkan pada Tabel 6 dari tabel dapat terlihat bahwa penerapan program GERMAS pada laki-laki dan perempuan memberikan nilai sangat baik yang paling tinggi yaitu 49,39% dan 45,67%.

Tabel 1. Persentase tingkat penerapan responden berdasarkan jenis kelamin

No	Kategori tingkat penerapan	Jenis Kelamin (%)			
		Laki-Laki		Perempuan	
		jml	%	Jml	%
1	Sangat Baik	36	49.32	58	45.67
2	Baik	13	17.80	14	11.02
3	Cukup Baik	23	31.51	55	43.31
4	Kurang Baik	1	1.37	0	0
Total		73	100	127	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada

laki-laki dan perempuan menerapkan gernas dengan sangat baik.

2. Penerapan GERMAS pada responden berdasarkan usia

Tabel 2. Persentase tingkat penerapan responden berdasarkan usia

No	Kategori tingkat penerapan	Jenis Kelamin (%)			
		Dewasa (18-40)		Tua (41-65)	
		jml	%	Jml	%
1	Sangat Baik	66	51.56	28	38.89
2	Baik	17	13.28	10	13.89
3	Cukup Baik	45	35.16	33	45.83
4	Kurang Baik	0	0	1	1.39
Total		128	100	72	100

Tabel 2 pada umur dewasa (umur 18 - 40) persentase tingkat penerapan GERMAS terlihat paling tinggi pada kategori sangat baik yaitu 51,56% dan pada usia tua (41-65) tingkat penerapan GERMAS terlihat paling tinggi pada kategori cukup baik yaitu 45,83%. Dari data tersebut terlihat bahwa tingkat usia dapat mempengaruhi seseorang dalam penerapan program GERMAS.

3. Penerapan GERMAS pada responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3. Persentase tingkat penerapan responden berdasarkan jenis kelamin

No	Kategori tingkat penerapan	Pekerjaan (%)			
		Pegawai	Nelaya	Pelajar/Mahasiswa	IRT
1	Sangat Baik	48.42	57.90	27.27	52.83
2	Baik	13.69	21.05	15.15	9.43
3	Cukup Baik	37.89	21.05	54.55	37.74
4	Kurang Baik	0	0	3.03	0
Total		100	100	100	100

Dari Tabel 3 terlihat bahwa pada responden yang berprofesi sebagai pegawai (ASN/swasta) penerapan GERMAS persentase tertinggi pada kategori sangat baik

yaitu 48,42%, pada responden yang berprofesi sebagai nelayan/petani/pedagang penerapan GERMAS persentase tertinggi pada kategori sangat baik yaitu 57,90%, pada responden yang berprofesi sebagai pelajar/mahasiswa penerapan GERMAS persentase tertinggi pada kategori cukup baik yaitu 54,55% dan pada responden Ibu Rumah Tangga (IRT) penerapan GERMAS persentase tertinggi pada kategori sangat baik. Tidak terdapat pengaruh antara jenis pekerjaan dan penerapan program GERMAS.

4. Penerapan GERMAS pada responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. Persentase tingkat penerapan responden berdasarkan pendidikan

No	Kategori tingkat penerapan	Pendidikan (%)		
		Dasar	Menengah	Tinggi
1	Sangat Baik	60.71	41.23	51.73
2	Baik	17.86	12.28	13.79
3	Cukup Baik	17.86	46.49	34.48
4	Kurang Baik	3.57	0	0
Total		100	100	100

Dari Tabel 4 terlihat bahwa pada responden persentase penerapan program gernas tertinggi pada semua jenis pendidikan responden dasar (SD - SMP/MTs), menengah (SMA/SMK/MA) dan tinggi (Diploma dan Sarjana) berada pada kategori sangat baik yaitu masing-masingnya 60,71%, 41,23%, dan 51,73%. Berdasarkan hasil analisa deskriptif terlihat bahwa tidak terdapat pengaruh antara jenis pendidikan dan penerapan program GERMAS. Hal ini terlihat bahwa tingkat pendidikan yang tinggi tidak selalu memberikan penerapan GERMAS yang tinggi. Dari data hasil analisa deskriptif persentase penerapan GERMAS terhadap jenis kelamin, umur, pekerjaan dan pendidikan diketahui pada pengaruh umur terlihat penerapan GERMAS hal ini bisa saja terjadi karena orang tua perlu dampingan untuk meningkatkan aktivitas fisik, memperhatikan pola makan yang sehat serta

perlu dampingan dalam melakukan kontrol kesehatan.

e. Evaluasi penerapan program Germas di Kota Bengkulu

Tabel 5 Persentase evaluasi penerapan program Germas di Kota Bengkulu

No	Kriteria	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)
1	Sangat baik	94	47
2	Baik	27	13,5
3	Cukup Baik	78	39
4	Kurang Baik	1	0,5
Total		200	100

Tabel 5 dapat dievaluasi bahwa penerapan program GERMAS dilakukan sangat baik oleh masyarakat Kota Bengkulu dengan persentase 47% pada 94 orang responden dari total 200 orang responden yang mengisi kuisioner.

PEMBAHASAN

a. Penerapan Germas pada Responden berdasarkan Jenis kelamin

Perempuan tetap memiliki peran utama yang sangat penting dalam membangun keluarga yang sehat dan mampu melahirkan generasi bangsa yang sehat dan berkarakter, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian menunjukkan 45,67% responden dengan jenis kelamin perempuan sangat baik dalam melakukan penerapan germas dalam keluarga. Setiap perempuan harus menjadi pelopor Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan menjaga perilaku hidup sehat di lingkungan keluarganya masing-masing agar kesehatan keluarga terjaga, produktivitas keluarga meningkat, lingkungan menjadi bersih serta biaya untuk berobat menjadi berkurang. Salah satu upaya pemerintah untuk menanggulangi dan mencegah semakin meningkatnya penyakit tidak menular adalah melalui Germas tersebut, yaitu suatu tindakan yang sistematis

dan terencana. Hal ini sesuai dengan Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, hal tersebut berdampak besar pada keluarga dan pola hidup setiap kepala keluarga. “Dimulai dari kita sebagai kaum perempuan, kemudian nanti berkembang di lingkungan keluarga dan menyebar di lingkungan masyarakat luas (Kemenpan, 2017).

b. Penerapan Germas pada Responden berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dewasa (18-40) tahun sangat baik dalam penerapan Germas. Usia menunjukkan kedewasaan dalam berfikir dan berperilaku. Dalam penelitian ini terlihat semakin dewasanya umur maka individu dapat ter motivasi untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga. Pada umur berapapun, jika seseorang sudah mempunyai dorongan yang kuat dari dalam diri individu tersebut maka praktik berperilaku hidup bersih dan sehat tersebut akan terwujud. Karena dorongan dalam diri individu dapat mewujudkan motivasi untuk melakukan suatu aktivitas. Motivasi inilah maka perilaku hidup bersih dan sehat akan terbentuk Notoatmodjo (2015) menyebutkan bahwa perubahan umur mempengaruhi peran dan perilaku seseorang melalui perjalanan umurnya yang disebabkan karena proses pendewasaan.

c. Penerapan Germas pada Responden berdasarkan Pekerjaan

Pola perilaku hidup sehat pada masyarakat pesisir pantai /nelayan dengan cara mengatur pola makan, istirahat dengan cukup, olah raga teratur makan sayuran. Semua ini dilakukan dengan teratur untuk menjaga kesehatan dalam menjalani kehidupan. Apabila kondisi tubuh sehat makan dapat beraktivitas seperti biasa yaitu sebagai nelayan. Pendapatan yang didapat akan mempengaruhi perekonomian dan kesejahteraan kesehatan dalam keluarga.

Terbukti dalam penelitian ini yang menunjukkan pekerjaan responden terbanyak adalah nelayan 57,90%. Nelayan adalah orang yang hidup dari mata pencaharian hasil laut.

Di Indonesia para nelayan biasanya bermukim di daerah pinggir pantai atau pesisir laut. Stabilitas ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga diukur berdasarkan kecukupan ketersediaan pangan dan frekuensi makan anggota rumah tangga dalam sehari. Kombinasi antara keduanya sebagai indikator kecukupan pangan menghasilkan indikator stabilitas ketersediaan pangan (Darmawaty dan Salim Fajria Dewi, 2016). Apabila ketersediaan ini cukup maka keluarga akan dapat mewujudkan kesehatan dan menerapkan germas dengan baik.

d. Penerapan Germas pada Responden berdasarkan Pendidikan

Jenjang pendidikan memegang peranan penting dalam kesehatan masyarakat. Pendidikan masyarakat dapat berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat. Pendidikan merupakan salah satu usaha pengorganisasian masyarakat untuk meningkatkan kesehatan karena tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku sehat keluarga dengan tingkat pendidikan yang kurang mendukung akan menyebabkan rendahnya kesadaran lingkungan, semakin baik tingkat pendidikan formal sehingga akan memantapkan pemahaman tentang pengetahuan tentang germas. Namun dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian pendidikan responden terbanyak adalah Sekolah dasar 60,71% sangat baik dalam penerapan Germas. Penelitian ini tidak signifikan secara teori. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan pola hidup sehat meskipun pendidikan sekolah dasar namun masyarakat dapat menerima informasi melalui media masa, televisi, radio, kampanye dari puskesmas melalui baleho, spanduk dan pertemuan di RT, majelis taklim. Melalui pengetahuan inilah meskipun masyarakat berpendidikan sekolah dasar namun mereka dapat menerapkan germas.

e. Penerapan program Germas oleh Masyarakat di Kota Bengkulu

Evaluasi penerapan program germas oleh masyarakat di kota Bengkulu dengan hasil sangat baik. Data ini terlihat pada 47,5% masyarakat telah melakukan penerapan program germas. Hasil penelitian menunjukkan dalam penelitian ini diperoleh dari penyebaran kuisioner pada 200 responden yang diambil secara acak pada 9 kecamatan di Kota Bengkulu. Kuisioner berupa 14 butir pertanyaan yang mewakili 3 fokus GERMAS (Lampiran). Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan nilai tengah dari data pengisian kuisioner yang diperoleh dan dikategorikan dalam 4 kelompok evaluasi. Data dengan nilai median 2 dikategorikan bahwa responden menerapkan GERMAS dengan sangat baik, data dengan median 1,5 dikategorikan bahwa responden menerapkan program GERMAS dengan baik, data dengan median 1 dikategorikan bahwa responden menerapkan program GERMAS dengan cukup baik, dan data dengan median 0 dikategorikan bahwa responden kurang baik dalam penerapan GERMAS.

Kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka Germas adalah : peningkatan aktivitas fisik, peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan penerapan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) di Kota Bengkulu pada tahun 2019 dengan jumlah responden 200 orang dengan persentase 13,5% program GERMAS diterapkan secara baik dan 39% diterapkan responden dengan cukup baik. Hal ini dapat terlihat bahwa responden dapat melakukan aktifitas sekitar 30 menit, mengkonsusmsi buah-buahan dan sayuran dan melakukan pencegahan penyakit dengan cara melakukan pola hidup yang sehat dan teratur melakukan pemeriksaan kesehatan

ketempat puskesmas terdekat.

Setiap responden melakukan aktivitas fisik sekitar 95% dengan pilihan selalu melakukan aktifitas tersebut. merupakan jawaban yang terbanyak dalam jawaban responden. Aktifitas yang dilakukan adalah membersihkan rumah, berjalan ke kebun, ke sawah, olahraga pagi hari sekitar rumah atau ke pusat kebugaran. Hal ini sejalan dengan program GERMAS yang diselenggarakan oleh Kementrian kesehatan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup maka GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.

Hasil dari data primer penelitian yang memberikan hasil cukup baik (39%) dan kurang baik (0,5%) dalam penerapan GERMAS terlihat pada pertanyaan 11 dan 12 (Lampiran) yang merupakan fokus GERMAS pada peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit. Hal ini dapat saja disebabkan rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan deteksi dini penyakit serta terkendala biaya dalam pemeriksaan kesehatan seperti pengecekan gula darah, kolesterol, asam urat dan lainnya. Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit yang kurang atau tidak adanya kesadaran responden dalam melakukan perilaku hidup sehat akan mempengaruhi kualitas hidup seperti akan rentannya penyakit atau imunitas seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang dilakukan masyarakat adalah berolahraga, bersepeda, menyapu, mengepel, jalan ringan selama 30 menit, main seped, jogging. Pelaksanaan aktivitas fisik dirumah warga sudah memenuhi selama 30 menit setiap hari. Namun dalam pelaksanaan olahraga

wargamasih ada sebagian kecil masyarakat belum menerapkan aktifitas fisik 30 menit setiap hari dikarenakan rasa malas dan kesibukan sehingga belum bisa melakukan olahraga setiap hari. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kemampuan beraktivitas fisik. Pemilihan jenis olahraga dan aktivitas sehari-hari juga sangat bergantung dari kemampuan seseorang tersebut. Hasil penelitian ini didukung oleh Syamsumin (2018) bahwa bertambahnya usia akan terjadi penurunan kemampuan fisik, mental, dan aktivitas fungsional yang terjadi pada lansia. Pelaksanaan olahraga belum rutin dilaksanakan dikarenakan hambatan waktu, kesibukan, rasa malas serta warga terutama lansia tidak mampu melakukan olahraga berat karena terkendala umur yang menyebabkan penurunan kemampuan fisik.

Hasil penelitian responden dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat terjadi karena kebiasaan atau perilaku dari orang tua termasuk dalam mengendalikan ketersediaan dan aksesibilitas sayur dan buah di rumah berhubungan dengan asupan sayur dan buah dirumah. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yaitu usia pengenalan, riwayat ASI, kebiasaan ibu selama hamil, ketersediaan sayur dan buah, pendapatan orang tua, dan tingkat pengetahuan orang tua.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Vereecken C, Rovner A, Maes L. 2010 bahwa praktik pemberian makan yang berpusat pada anak secara positif terkait dengan asupan buah dan sayuran anak-anak, sementara praktik pemberian makan yang berpusat pada orang tua secara negatif terkait dengan asupan sayuran anak-anak. Untuk mencoba meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak, orang tua harus dibimbing untuk memperbaiki pola makan mereka sendiri dan menggunakan praktik dan strategi pengasuhan yang berpusat pada anak yang diketahui dapat mengurangi reaksi negatif terhadap makanan. Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-

buah. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Kemenkes, 2017).

Hasil penelitian banyak responden yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin antara lain pemeriksaan tekanan darah, gula darah, penimbangan berat badan, mengukur lingkar perut, pemeriksaan kolesterol. Beberapa faktor dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam pemeriksaan kesehatan yaitu faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri masyarakat itu sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi minat pemeriksaan rutin berupa kurangnya perhatian warga terhadap masalah penyakit seperti hipertensi, DM, anggapan harga pemeriksaan yang mahal, dan sifat masyarakat yang cenderung malas untuk mengantri pada pemeriksaan rutin yang dilakukan oleh petugas promkes. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri masyarakat. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah padatnya pekerjaan dari masyarakat sehingga seringkali menyebabkan tidak dapat mengikuti pemeriksaan rutin karena pemeriksaan rutin kerap dilaksanakan ketika jam kerja berlangsung.

Fakta lain juga dilihat dari pendapatan, yaitu semakin tinggi pendapatan maka semakin rutin pula orang melakukan cek kebugaran. Keberhasilan program gerakan masyarakat hidup sehat yaitu ketika ke tiga indikator biasa terlaksana untuk mencapai kesejahteraan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2017).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat dapat menerapkan program germas dipengaruhi oleh motivasi dari luar dan dalam diri sendiri, kesadaran berperilaku dan pendapatan dalam keluarga.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat kota Bengkulu dalam meningkatkan perilaku sehat dan penelitian lanjutan tentang pengembangan model kognitif behavior therapy dalam pencegahan penyakit tidak menular berbasis keluarga menuju germas hidup sehat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dyah Suryani, Eka Putri Nurdjanah, Yogatama, Muhamad Jumadil, Jurnal pemberdayaan: publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 2 No 1 April 2018 Hal 65-74 ISSN: 20884559;e-ISSN: xxxx-xxxx
- Fajria Dewi Salim dan Darmawaty. 2016. Kajian Ketahanan Pangan Rumah Tangga Nelayan Buruh Di Desa Bajo Sangkuang Kabupaten Halmahera Selatan. Jurnal Sosek KP Vol. 11 No. 1 Juni 2016: 121-132.
<file:///C:/Users/USER/Downloads/3177-7883-1-SM.pdf>
- Gita Sekar P., Lista D. A. , Habibi R , Arsinta I, Hanggara S. P, Galih R. Sinta F. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas PonedX. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/viewFile/6644/pdf>. Volume 14 Nomor 1 Juni 2018
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666310005076?via%3Dihub>
- Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi. 2017. Perempuan Harus Menjadi Pelopor Germas. <https://www.menpan.go.id/site/berita-terkini/perempuan-harus-menjadi-pelopor-germas>
- Kemenkes. 2017. Kolaborasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kemenkes RI dan PP Muhammadiyah. 29 November

2017. Jakarta

- Kemenkes. 2017. Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari . Dipublikasikan Pada : Rabu, 25 Januari 2017 00:00:00, Dibaca : 48.495 Kali
- Kemenkes. 2016. *Buku Paduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta
- Syamsumin, Kurnia. 2018. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia Physical Activity Level and Quality of Life of The Elderly. Jurnal MKMI. Vol. 14. No. 3
- Vereecken C, Rovner A, Maes L. 2010. Associations of parenting styles , parental feeding practices and child characteristics with young children ' s fruit and vegetable consumption §. *Appetite* 2010; 55: 589–596
- Zaraz Obella Nur Adliyani , Dian Isti Angraini , Tri Umiana Soleha. 2017. Pengaruh Pengetahuan, Pendidikan Dan Ekonomi Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir. *Majority jurnal*. Volume 7 Nomor 1 |November 2017. <file:///C:/Users/USER/Downloads/1733-2444-1-PB.pdf>