



## SOSIALISASI DAN HARMONISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DAN PROGRAM INDONESIA SEHAT DENGAN PENDEKATAN KELUARGA (PIS-PK) DI KOTA SUKABUMI

Elsye Rahmawaty<sup>\*)</sup>; Sri Handayani; Marlynda Happy Nurmalita Sari; Ira Rahmawati

Poltekkes Kemenkes Jakarta I  
Jl. Wijayakusuma Raya No. 47-48 ; Cilandak ; Jakarta Selatan

### Abstrak

Program GERMAS merupakan praktik hidup sehat sebagai salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Sedangkan PIS-PK merupakan program pemerintah untuk mewujudkan masyarakat sehat melalui program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga guna meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mensosialisasikan dan harmonisasi GERMAS dan PIS-PK sebagai upaya membudayakan makan buah dan senam bersama sebagai bagian aktifitas sehari-hari bagi masyarakat. Kegiatan ini terlaksana pada tanggal 28 Maret 2019 di GOR Karya Bhakti Kelurahan Nanggaleng, Kecamatan Citamiang, Kota Sukabumi. Peserta masyarakat yang hadir berjumlah 258 orang dan 50 orang civitas akademika Poltekkes Kemenkes Jakarta I baik Dosen, Staff maupun CPNS.

**Kata kunci:** *Hidup sehat; GERMAS; PIS-PK*

### Abstract

[SOCIALIZATION AND HARMONIZATION OF HEALTHY LIVING COMMUNITY ACTION (GERMAS) AND HEALTHY INDONESIAN PROGRAM BY USING FAMILY APPROACH (PIS-PK) IN SUKABUMI] GERMAS is a healthy living practice as one of the mental revolution appearance. GERMAS persuade the society to cultivate a healthy life in order to change unhealthy habits. PIS-PK is a government program to create a healthy society through Healthy Indonesian Program by using family approach in order to improve health and nutrition level of the society. This program is realized through health efforts and society empowerment supported by financial protection and health service equity. The purpose of this program is to socialize and harmonize GERMAS and PIS-PK to civilize the society habits to eat fruit and do gymnastic in the morning. This program will be held on March 28<sup>th</sup> 2019 in GOR Karya Bhakti Kelurahan Nanggaleng, Citamiang, Sukabumi. There will be 258 participants and 50 academic community of Poltekkes Kemenkes, Jakarta including lecturer, staff, and CPNS.

**Keywords:** *Healthy living, GERMAS, PIS-PK*

### 1. Pendahuluan

Tantangan besar yang masih harus dihadapi bangsa Indonesia saat ini adalah masalah kesehatan triple burden dikarenakan masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya

sudah teratasi mulai muncul kembali. Penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan di tahun 1990an. Akan tetapi akibat perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu faktor terjadinya pergeseran pola penyakit

(transisi epidemiologi). Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes pada tahun 2015 justru menduduki peringkat teratas (Kemenkes Republik Indonesia, 2016).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif, tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Dalam rangka menyukseskan program GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja, tetapi peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, serta didukung oleh peran serta seluruh masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan lapisan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat serta pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (Soleman & Noer, 2017).

Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk mewujudkan Indonesia sehat. (Cokroadhisuryani, 2018). Adapun kegiatan GERMAS yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau membersihkan rumah (menyuci dan mengepel), makan buah dan sayur, cek kesehatan secara rutin (baik dalam keadaan sehat atau sakit), tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, membersihkan area tempat tinggal termasuk menggunakan jamban yang sehat (Depkes, 2017).

Salah satu program pemerintah untuk mewujudkan masyarakat sehat adalah melalui Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK). Sasaran dari program Indonesia Sehat adalah meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Program Indonesia Sehat melalui Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dilakukan untuk menjangkau keluarga. Sehingga pihak puskesmas tidak hanya mengandalkan upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM) yang ada akan tetapi langsung berkunjung ke rumah. Ada 3 pilar utama dalam menegakkan PIS-PK; yaitu penerapan paradigma sehat, penguatan pelayanan kesehatan dan pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional- JKN

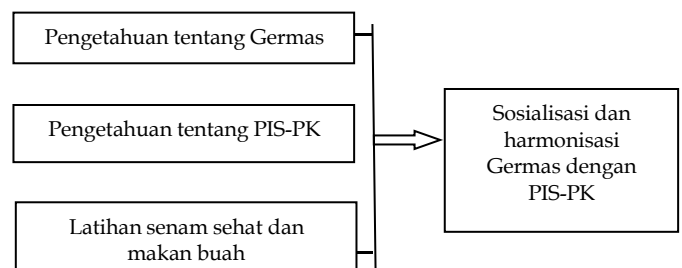
(Laelasari, Anwar, & Soerachman, 2017).

Oleh karena itu, Poltekkes Kemenkes Jakarta I sebagai UPT Teknik di bawah BPPSDM Kesehatan RI turut mengambil peran dalam menyukseskan program ini melalui sosialisasi dan harmonisasi antara GERMAS dan PIS-PK. Poltekkes Kemenkes Jakarta I melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan mensosialisasikan GERMAS kepada masyarakat luas yang meliputi tokoh masyarakat, kader kesehatan dan masyarakat lainnya.

## 2. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan harmonisasi GERMAS dan PIS-PK. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 28 Maret 2019, di GOR Karya Bhakti Kelurahan Nanggaleng, Kecamatan Citamiang, Kota Sukabumi. Sasaran peserta berjumlah 300 orang yaitu masyarakat yang didalamnya termasuk kader dan tokoh masyarakat, tenaga kesehatan puskesmas Nanggaleng dan Perwakilan dari Dinas Kesehatan Kota Sukabumi.

Kerangka pemecahan masalah pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 1.** Kerangka pemecahan masalah

Realisasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilakukannya dengan susunan acara sebagai berikut :

**Tabel 1.** Susunan acara pengabdian masyarakat di Kota Sukabumi

No	Kegiatan
1.	Lagu Indonesia Raya, Mars GERMAS
2.	Do'a
3.	Sambutan Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I
4.	Sambutan Kepala Dinas Kesehatan Kota Sukabumi
5.	Materi I : PIS PK dan GERMAS
6.	Materi II oleh Anggota DPR komisi IX : Sosialisasi GERMAS
7.	Penandatanganan komitmen bersama
8.	Senam peregangan dan makan buah bersama

Alat yang digunakan untuk Sosialisasi adalah LCD, laptop dan pemutar musik/ speaker serta mikrofon. Penilaian keberhasilan salah satunya dilihat dari jumlah peserta yang hadir.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 28 Maret 2019 GOR Karya Bhakti Kelurahan Nanggaleng, Kecamatan Citamiang,

Kota Sukabumi., dengan agenda sosialisasi dan harmonisasi dengan PIS-PK. Materi yang diberikan antara lain :

- 1) Pengertian Germas
  - o Kaitan germas dengan Nawacita Presiden
  - o Indikator capaian keluarga
  - o Bentuk kegiatan germas
  - o Pihak-pihak yang terlibat
  - o Bentuk dukungan kementerian lembaga
    - a. Program infrastruktur berbasis masyarakat
    - b. Program keamanan pangan
- 2) Konsep PIS-PK
- 3) Aktifitas Fisik
  - o Berlatih menyanyikan jingle cerdas
  - o Berlatih dan senam bersama cerdas

Jumlah peserta dan tim pengabdian masyarakat yang hadir sebanyak 258 (86%) orang dari target jumlah 300 peserta. Peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi Germas terutama saat senam Germas.

Adapun pihak yang terlibat adalah anggota DRR-RI komisi IX, Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, Puskesmas Nanggaleng, Tenaga Pendidik dan Kependidikan Poltekkes Kemenkes Jakarta I, tokoh masyarakat kecamatan Desa Nanggaleng, Kecamatan Citamiang dan kader kesehatan Desa Nanggaleng, Kecamatan Citamiang. Pada saat pelaksanaan tidak ada kendala yang berarti dalam kegiatan sosialisasi Germas dan PIS-PK, akan tetapi Kepala PPSDM ataupun yang mewakili tidak dapat hadir pada saat acara karena ada kegiatan dinas luar.



Gambar 1. Sambutan Dinas Kesehatan Kota Sukabumi



Gambar 2. Peserta Sosialisasi Germas dan PIS-PK



Gambar 3. Penandatanganan Komitmen Bersama



Gambar 4. Foto Bersama di Akhir Kegiatan

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan besar masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya tahun 1990 sudah teratasi muncul kembali. Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) (Kemenkes RI, 2017).

Prioritas nasional pada sektor kesehatan adalah pembangunan kesehatan untuk peningkatan derajat kesehatan dan gizi masyarakat. Ada empat program pada prioritas nasional tersebut yaitu :

1. Penguatan promotif dan preventif melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
2. Peningkatan akses dan mutu pelayanan kesehatan
3. Mempercepat perbaikan gizi masyarakat
4. Meningkatkan pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi

Hasil Rapat Kesehatan (Rakernas) 2018 pada tanggal 5-8 Maret 2018 di Tangerang Banten, mengupayakan agar masalah kesehatan terutama stunting, TBC, dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi di tahun 2019 dapat selesai, oleh karena itu Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI masih terus menggaungkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Germas merupakan tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama 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 dapat dilakukan dengan beraktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak minum alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan membuang jamban untuk buang air besar. Germas merupakan upaya promotif dan preventif, tanpa menghilangkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (Kemenkes, 2016).

Saat ini masalah utama di bidang kesehatan adalah soal pola pikir. Dengan keberagaman yang ada di masyarakat, bukan hal yang mudah mempopulerkan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, Poltekkes Kemenkes Jakarta I sebagai UPT di kementerian Kesehatan mengambil peran dalam mensukseskan program Germas dan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dengan melakukan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi dan harmonisasi Germas dengan PIS-PK bagi masyarakat luas. PIS-PK ditekankan pada integrasi pendekatan akses pelayanan kesehatan, ketersediaan tenaga kesehatan, pembiayaan serta sarana prasarana termasuk program upaya kesehatan masyarakat dan perseorangan yang mencakup seluruh keluarga dalam wilayah puskesmas dengan memperhatikan manajemen puskesmas (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Dalam menyukseskan Germas tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran lapisan masyarakat. Pendekatan keluarga adalah salah satu cara puskesmas untuk meningkatkan jangkauan sasaran dan mendekatkan akses pelayanan kesehatan di wilayah kerjanya dengan mendatangi keluarga (Budi Setyawan, 2018). Dalam pelaksanaannya pendekatan keluarga terintegrasi dengan semua program di seluruh puskesmas. Sehingga untuk upaya pencapaian prioritas pembangunan kesehatan tahun 2015-2019 dalam Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan mendayagunakan segenap potensi yang ada, baik dari pemerintah pusat atau daerah. Pembangunan kesehatan dimulai dari unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga.

#### 4. Simpulan dan Saran

Meningkatnya PMT dapat menurunkan produktivitas SDM, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PMT yang membutuhkan biaya yang besar, yang sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Selain itu usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PMT dan perilaku yang tidak sehat (Kemenkes RI, 2017).

Germas merupakan gerakan nasional yang tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan dan ditunjang peran serta masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat. Dengan Sosialisasi Germas dan PIS-PK diharapkan mampu mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada anggota DRR-RI komisi IX yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan ini. Terimakasih ditujukan pula kepada Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, Puskesmas Nanggaleng, Tenaga Pendidik dan Kependidikan Poltekkes Kemenkes Jakarta I serta semua pihak yang terlibat.

#### 6. Daftar Pustaka

- Budi Setyawan, F. E. (2018). PARADIGMA SEHAT. *Saintika Medika*.  
<https://doi.org/10.22219/sm.v6i1.1012>
- Cokroadhisuryani, H. (2018). Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Wilayah Kerja Puskesmas NGAGLIK I. *Medical Education*.
- Depkes. (2017). Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. *Departemen Kesehatan RI*.
- Kemenkes, R. indonesia. (2016). Germas Wujudkan Indonesia Sehat. In [www.kemendes.go.id](http://www.kemendes.go.id).
- Kemenkes Republik Indonesia. (2016). Germas Wujudkan Indonesia Sehat.
- Kemenkes RI. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. In *Kementrian Kesehatan RI*.  
<https://doi.org/http://pispk.kemkes.go.id/id/>
- Laelasari, E., Anwar, A., & Soerachman, R. (2017).

Evaluasi Kesiapan Pelaksanaan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. *Jurnal Ekologi Kesehatan*.  
Soleman, M., & Noer, M. (2017). Nawacita sebagai

strategi khusus Jokowi periode oktober 2014-20 oktober 2015. *Jurnal Kajian Politik Dan Masalah Pembangunan*.