

IMPLEMENTASI GERMAS DI MASYARAKAT

¹Yulia Susanti*, ²Cahyo Suraji, ³Pujiati Setyaningsih

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal,
yulia_s.kepn@yahoo.co.id

² Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal,
cah115.aji@gmail.com

³ Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Bhakti Kencana,
pujiatisetyaningsih@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu program pemerintah untuk mengendalikan PTM yaitu program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS merupakan program peningkatan status kesehatan berbasis masyarakat yang mengutamakan upaya preventif dan promotif tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Pemerintah Jawa Tengah sendiri menetapkan indikator GERMAS di Jawa Tengah yaitu ABCDEF yang merupakan singkatan dari Aktivitas Fisik rutin 30 menit sehari, Banyak konsumsi sayur setiap hari, Cek Kesehatan, Diberikannya ASI eksklusif, Enyahlah secepatnya asap rokok dan fokus pada pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan tindakan masyarakat GERMAS. Responden dalam penelitian ini berjumlah 196 keluarga. Pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelaksanaan tindakan GERMAS kurang baik. Pelaksanaan GERMAS masyarakat pada indikator Cek Kesehatan masih minimal yaitu pemeriksaan berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gula darah sewaktu.

Kata kunci: GERMAS, hidup sehat, cek kesehatan, ABCDEF

ABSTRACT

One of the government programs to control ncads is the Healthy Living Community Movement (GERMAS) program. GERMAS is a community-based health status improvement program that prioritizes preventive and promotive efforts without eliminating curative and rehabilitative efforts by involving all components of the nation in socializing a healthy paradigm. The Central Java Government itself sets GERMAS indicators in Central Java, namely ABCDEF which stands for Routine Physical Activity 30 minutes a day, Lots of vegetable consumption every day, Health Checks, Exclusive breastfeeding, Enyahlah as soon as possible cigarette smoke and focus on stunting prevention. This study aims to determine the implementation of GERMAS community actions. Respondents in this study numbered 196 families. Data collection by interview using a structured questionnaire. The results showed that most of the implementation of GERMAS measures was not good. The implementation of community GERMAS on the Health Check indicators is still minimal, namely checking body weight, height, blood pressure, blood sugar during.

Keywords: GERMAS; healthy living; health checks; ABCDEF

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan

akibat penyakit baik menular maupun tidak menular, pencegahan penyakit akan sangat tergantung pada perilaku individu yang didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor non-pemerintah, dan masyarakat (Indriyawati, N., Jannah, M., & Saptiwi, B., 2019).

Pembangunan nasional melibatkan peran seluruh elemen bangsa. Masyarakat merupakan bagian penting yang tidak terpisahkan dalam mencapai tujuan pembangunan nasional. Salah satu pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah adalah bidang kesehatan. Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menjalani hidup sehat yang bermuara pada terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang tinggi (Kemenkes, 2017). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit akut atau kronis yang tidak dapat menular ke orang lain dan merupakan penyebab kematian terbanyak di Indonesia, hal tersebut menjadi masalah kesehatan penting dan dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas yang semakin meningkat menjadi beban ganda dalam pelayanan kesehatan, tantangan yang harus dihadapi dalam pembangunan bidang kesehatan di Indonesia (Riskedas, 2018). Data Riskedas 2018 menunjukkan prevalensi PTM di Indonesia mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskedas 2013. Prevalensi kanker naik dari (1,4%) menjadi (1,8%), stroke naik dari (7%) menjadi (10,9%) dan penyakit ginjal kronik naik dari (2%) menjadi (3,8%), diabetes melitus naik dari (6,9%) menjadi (8,5%); hipertensi naik dari (25,8%) menjadi (34,1%). Kenaikan prevalensi PTM berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur (Riskedas, 2018). Data 10 besar penyakit di Kabupaten Kendal Tahun 2020, jenis penyakit menular tertinggi adalah Infeksi saluran pernafasan atas akut sebanyak 204.167 dan jenis penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi sebanyak 37.648 (DinKes Kab Kendal, 2021).

Salah satu program pemerintah untuk mengendalikan PTM yaitu program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), gerakan nasional ini diprakarsai oleh Presiden RI Joko Widodo tahun 2016 mengutamakan upaya *preventif* dan *promotif* tanpa menghilangkan upaya *kuratif* dan *rehabilitatif* dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Program GERMAS merupakan strategi yang terencana dan dijalankan dalam jangka panjang. Terdapat 7 indikator dalam gerakan GERMAS yaitu: melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan, membersihkan lingkungan tempat tinggal dan menggunakan sarana jamban (Kemenkes, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Hastuti, NP. Susanti, Y. Iqomh, MKB. (2019), menunjukkan gerakan masyarakat hidup sehat di Kelurahan Karangsari Kabupaten Kendal dalam kategori kurang baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. (2021) menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku masyarakat dalam gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) Daerah Rural dan Urban. Gerakan masyarakat hidup sehat saat ini belum dilaksanakan secara maksimal. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran implementasi GERMAS di masyarakat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk studi deskriptif. Jumlah sampel 196 keluarga. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan jenis pertanyaan tertutup. Pilihan jawaban menggunakan skala *Guttman* yang terdiri dari 2 pilihan jawaban yaitu “Ya” atau “Tidak”. Pengisian kuesioner ini dengan cara di checklist pada jawaban yang menjadi pilihan responden.

Berdasarkan hasil dari uji validitas dengan menggunakan sampel sebanyak 20 responden didapatkan hasil yaitu 15 item pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai r lebih besar dari 0,361 dengan taraf kesalahan 5% dengan nilai 0,384-0,760. Hasil uji reliabilitas didapatkan hasil 0,646, hasil tersebut lebih besar dari 0,5 atau mendekati angka satu sehingga dinyatakan reliabel. Pada penelitian ini dilakukan uji *internal consistency* yaitu mengujikan instrumen sekali saja. Jika hasil perhitungan mendekati nilai 1 maka dianggap reliabel. Untuk menentukan reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan variabel dilakukan pengujian dengan *Cronbach's Alpha*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden dan implementasi tindakan GERMAS masyarakat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Perkawinan, Pendidikan, dan Pekerjaan Bulan Februari 2022 (N=196)

Variabel	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Usia		
Dewasa awal	99	50,5
Dewasa akhir	74	37,8
Lansia awal	23	11,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	74	37,8
Perempuan	122	62,2
Status perkawinan		
Menikah	194	99
Janda	2	1,0
Pendidikan		
Tidak sekolah	21	10,7
Sekolah dasar	63	32,1
SMP	55	28,1
SMA	56	28,6
Perguruan Tinggi	1	0,5
Pekerjaan		
PNS	1	0,4
Petani	22	11,2
Buruh	26	13,3
Nelayan	17	8,7
Wiraswasta	64	32,7
Lainnya (IRT)	66	33,7
Total	196	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar pada kategori usia dewasa awal 26-35 tahun sebanyak 99 responden (50,5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 122 responden (62,2%), status perkawinan menikah sebanyak 194 responden (99%), berpendidikan SD sebanyak 63 (32,1 %), bekerja sebagai pekerja lainnya sebanyak 64 (33,7%). Berdasarkan karakteristik usia responden penelitian sebagian besar responden masuk dalam kategori usia dewasa awal sebanyak 99 responden (50,5%) sesuai rentang usia 26 tahun – 35 tahun (Depkes, 2009). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru

dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan - keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, E. B., 1996). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hastuti, Susanti dan Iqomh (2019) hasil rata-rata usia responden 45 tahun dan penelitian Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. (2021) rata-rata usia responden 42,9 tahun. Semakin tua maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, sehingga pengetahuannya makin bertambah. Banyaknya pengetahuan tersebut dapat membuat seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu (Notoatmodjo, 2003). Dengan bertambahnya usia seseorang, biasanya diiringi juga dengan perubahan perilaku. Dengan usia yang semakin bertambah, seseorang biasanya akan sulit untuk menerima sebuah informasi. Terkadang mereka menjadi kurang aktif, mudah terkena penyakit, dan cenderung tidak peduli terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A., 2020).

Karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini sebagian besar perempuan. Jenis kelamin adalah faktor predisposing atau faktor pemudah seseorang untuk berperilaku (Notoatmodjo, 2012). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penerapan GERMAS antara laki-laki dan perempuan nilainya sangat baik (Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S., 2020). Pada umumnya seorang perempuan lebih rajin dibandingkan dengan seorang laki-laki dalam menjaga kebersihan. Di dalam budaya timur pada kehidupan sehari-hari, biasanya perempuan diwajibkan untuk menjaga kebersihan dirinya dan lingkungan. Sebagai contoh yaitu seorang perempuan biasanya sudah dibiasakan untuk menyapu dengan tujuan menjaga kebersihan lingkungan atau menjaga kebersihan diri dengan gosok gigi hingga rajin memotong kuku guna menjaga penampilan (Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A., 2020).

Karakteristik status perkawinan sebagian besar masyarakat menikah sebanyak 194 responden (99%). Hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak responden yang statusnya menikah, status menikah ini menunjukkan bahwa seseorang memasuki masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum (Hurlock, E. B., 1996). Karakteristik pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 63 (32,1 %), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu tingkat pendidikan dasar dengan melihat hasil pendidikan SD dan SMP mempunyai sebanyak 60,2%, sedangkan pendidikan menengah (SMA) sebesar 28,6% dan yang tidak sekolah sebesar 10,7%. Tingkat pendidikan yang kurang menyebabkan rendahnya kesadaran seseorang akan pentingnya kebersihan. Apabila seseorang mempunyai pendidikan formal yang baik, maka kesadaran dalam menjaga kesehatan lingkungan termasuk pemahamannya mengenai penerapan prinsip-prinsip PHBS juga semakin baik. Pendidikan merupakan serangkaian proses dalam membentuk perilaku pada individu (Mubarak, 2007). Tingkat pendidikan yang rendah, akan menjadikan seseorang mengalami hambatan dalam menerima informasi baik seputar kesehatan ataupun lainnya (Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A., 2020).

Karakteristik pekerjaan responden sebagian besar pekerjaan lainnya sebanyak 64 (33,7%). Penelitian ini yang dimaksud pekerjaan lainnya adalah ibu rumah tangga, sudah pensiun atau tidak berkerja. Hasil penelitian yang sama dengan penelitian Janwarin, L. M., & Souisa, G. V. (2019). Responden terbanyak ada pada kelompok tidak bekerja yang terdiri dari ibu rumah tangga, pelajar, mahasiswa, pensiunan, dan yang belum memiliki pekerjaan. Bagi ibu rumah tangga,

pelajar dan mahasiswa, meskipun dalam keluarga terdapat suami atau orang tua yang memiliki penghasilan, namun dengan banyaknya kebutuhan keluarga akan turut mempengaruhi keluarga dalam menentukan prioritas alokasi belanja, jumlah dan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Pernyataan Tindakan Perilaku GERMAS Bulan Februari 2022 (N=196)

Pernyataan	Ya	Tidak
Aktifitas Fisik		
Melakukan aktifitas fisik 3-5 kali dalam seminggu	135 (68,9%)	61 (31,1%)
Latihan fisik diawali pemanasan, Latihan inti dan pendinginan	60 (30,6%)	136 (69,4%)
Melakukan aktifitas/latihan selama 30 menit	138 (70,4%)	58 (29,6%)
Mengonsumsi buah dan sayur		
Makan sayur minimal 3 kali sehari	93 (47,5%)	103 (52,5%)
Makan buah minimal 2 kali sehari	105 (53,6%)	91 (46,4%)
Cek Kesehatan Berkala		
Melakukan pengukuran berat badan secara rutin	68 (34,7%)	128 (65,3%)
Melakukan pengukuran tinggi badan secara rutin	69 (35,2%)	127 (64,8%)
Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin	71 (36,2%)	125 (63,8%)
Melakukan pemeriksaan gula darah cepat	79 (40,3%)	117 (59,7%)
Diberikan ASI Eksklusif		
Memberikan ASI Eksklusif	170 (86,7%)	26 (13,3%)
Enyahkan asap rokok dan napza		
Tidak merokok dan tidak menghirup asap rokok	151 (77%)	45 (23%)
Tidak minum alkohol dan tidak menggunakan narkoba	155 (79,1%)	41 (20,9%)
Pencegahan Stunting		
Rutin menimbang balita diPosyandu	177 (90,3%)	19 (9,7%)
Rutin periksa kehamilan	189 (96,4%)	7 (3,6%)
Memperhatikan asupan gizi anak balita	189 (96,4%)	7 (3,6%)
Tindakan GERMAS		
Kurang baik	120 (61,2%)	
Baik	76 (38,8%)	
Total	196	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tindakan GERMAS pada indikator aktifitas fisik dari jawaban pernyataan tindakan sebagian besar melakukan aktifitas/ latihan selama 30 menit sebanyak 138 responden (70,4%), tindakan mengonsumsi buah dan sayur sebagian besar makan buah minimal 2 kali sehari sebanyak 105 responden (53,6%), tindakan cek kesehatan berkala sebagian besar tidak melakukan pengukuran berat badan secara rutin sebanyak 128 responden (65,3%), tindakan pemberian ASI Eksklusif sebanyak 170 responden (86,7%), tindakan enyahkan asap rokok dan napza sebagian besar tidak minum alkohol dan tidak menggunakan napza sebanyak 155 responden (79,1%) dan pencegahan stunting sebagian besar yaitu tindakan rutin periksa kehamilan dan memperhatikan gizi anak sebanyak 189 responden (96,4%), tindakan/perilaku GERMAS sebagian besar kurang baik sebanyak 120 responden (61,2 %).

Tindakan GERMAS

Hasil penelitian ini responden yang melakukan aktifitas/latihan fisik 3-5 kali selama 30 menit dalam seminggu sebanyak 70,41%. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Kemenkes RI 2017). Tindakan GERMAS yang masuk kriteria tidak baik pada penelitian ini meliputi responden yang melakukan aktifitas/latihan fisik tetapi tidak mengawali dengan pemanasan/latihan inti/pendinginan sebesar 30,6%, Kurangnya aktifitas fisik menjadi salah satu sumber timbulnya penyakit pada tubuh manusia, menurut data tahun 2016 setidaknya (26,1%) penyebab penyakit tidak menular karena kurangnya aktifitas fisik. Rendahnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran kalori pada tubuh bahkan tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran kalori saat istirahat, akibatnya sisa-sisa kalori yang tidak terbakar akan menumpuk menjadi lemak dalam jangka panjang akan menyebabkan obesitas atau kegemukan. Obesitas sangat berkaitan dengan penyebab penyakit jantung dan penyakit tidak menular lainnya. Meningkatkan aktifitas fisik setiap hari menjadi salah satu kegiatan GERMAS untuk menghindari dan mencegah timbulnya berbagai penyakit yang disebabkan karena obesitas atau penumpukan lemak dalam tubuh (Moeloek, 2017).

Hasil penelitian ini responden yang makan sayur minimal 3 kali sehari sebesar 47,5%, responden yang makan buah minimal 2 kali sehari sebesar 53,6%, konsumsi buah dan sayur menjadi salah satu kegiatan dalam mensukseskan GERMAS. Buah dan sayur kaya akan nutrisi seperti vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, sebuah studi mengungkapkan bahwa rutin mengkonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan tubuh 3 kali lebih besar dibanding yang hanya rutin mengkonsumsi daging (Kemenkes, 2017). Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur. Konsumsi buah dan sayur dianjurkan sebanyak 2 porsi setiap hari, dalam satu kali makan mengandung 1/3 untuk makanan pokok, 1/3 untuk sayuran, dan 1/3 untuk lauk dan buah akan membantu mencegah penyakit tidak menular kronik seperti kanker usus (Kemenkes, 2016).

Responden yang melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara rutin sebesar 35,2%, responden yang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebesar 36,2%, serta responden yang melakukan pemeriksaan gula darah cepat sebesar 40,3%. Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya *promotif* dan *preventif* yang diamanatkan untuk dilaksanakan oleh bupati/walikota sesuai Permendagri no 18 tahun 2016 dengan tujuan untuk: mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tensi darah tinggi, gula darah tinggi, 32 gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut (Kemenkes, 2017). Hasil penelitian Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. (2020) 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, yang mempengaruhi antara lain padatnya pekerjaan dari masyarakat sehingga seringkali menyebabkan tidak dapat mengikuti pemeriksaan rutin karena kegiatan pemeriksaan rutin sering dilaksanakan ketika jam kerja berlangsung.

Responden yang memberikan ASI eksklusif pada saat mempunyai bayi sebanyak 86,7%, menyusui memberikan manfaat jangka pendek dan jangka panjang pada anak dan ibu. Asupan ASI eksklusif dapat membantu melindungi anak-anak dari berbagai penyakit akut maupun kronis. Pemberian ASI eksklusif diatur dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Pasal 6 yang berbunyi “Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. ASI mempunyai segudang manfaat yang dapat dirasakan oleh ibu maupun bayi (Nurlaila, Utami, & W, 2018).

Responden yang tidak merokok serta tidak menghirup asap rokok sebanyak 77,0%. Rokok memberikan efek yang negatif bagi tubuh seseorang dan sebagai sistem utama yang terkena asap rokok secara langsung, sebagian besar efek kesehatan terpusat pada saluran paru, yakni dapat menyebabkan iritasi pada saluran pernapasan atas dan bawah, bronkospasme dan batuk, serta reaksi inflamasi melalui stres oksidatif. Selain pada saluran pernapasan, efek lain yang disebabkan oleh rokok yakni dapat menimbulkan penyakit jantung, kanker, menurunkan imun (sistem kekebalan tubuh), serta merusak sistem saraf dengan mengubah fungsi otak, mempengaruhi suasana hati, kemampuan belajar, memori, dan menyebabkan ketergantungan Saminan, S. (2016). Responden yang tidak minum alkohol dan tidak menggunakan narkoba sebanyak 79,1%. Dalam meminimalisir penyalahgunaan alkohol dan narkoba perlu adanya upaya yang serius dari pemerintah dengan cara penertiban, pencegahan dan dengan peraturan-peraturan. Selain itu juga perlu adanya upaya dari masyarakat sendiri untuk mencegah penyalahgunaan alkohol dan narkoba. Tindakan GERMAS berupa pencegahan ini bisa dimulai dari pihak keluarga. Orangtua bisa berperan sebagai pemberi informasi yang benar tentang narkoba pada anaknya, sebagai pengawas, sebagai pembimbing, mengenal teman anak-anak dan mengawasi pergaulan anaknya.

Responden yang memperhatikan pertumbuhan anak dengan rutin menimbang di Posyandu sebanyak 90,3%, proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor diantaranya hereditas, budaya dalam lingkungan, sosial ekonomi, nutrisi dan lain-lain. Hasil penelitian Husaini, M. A., Jahari, H., & Abas, B. (2009) bahwa anak dengan status gizi buruk cenderung lebih banyak terhambat perkembangan motorik kasarnya (25%) dan 8 kali lebih besar kemungkinan terlambat perkembangan motorik kasarnya dibandingkan anak yang berstatus gizi normal. Responden yang melakukan pemeriksaan rutin ke bidan/dokter ketika hamil sebesar 96,4% pemeriksaan kehamilan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil secara optimal, hingga mampu menghadapi masa persalinan, nifas, menghadapi persiapan pemberian ASI secara eksklusif, serta kembalinya kesehatan alat reproduksi dengan wajar. Pemeriksaan kehamilan dilakukan minimal 4 (empat) kali selama masa kehamilan, yaitu 1 kali pemeriksaan pada trimester pertama, 1 kali pemeriksaan pada trimester kedua, dan 2 kali pemeriksaan pada trimester ketiga. Responden yang memperhatikan asupan gizi/makanan yang dikonsumsi anak sebesar 96,4%. Setiap orang dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300 – 400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

SIMPULAN

Karakteristik responden sebagian besar pada kategori usia dewasa awal 26-35 tahun sebanyak 99 responden (50,5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 122 responden (62,2%), status perkawinan menikah sebanyak 194 responden (99%), berpendidikan SD sebanyak 63 (32,1 %), bekerja sebagai pekerja lainnya sebanyak 64 (33,7%). tindakan GERMAS pada indikator aktifitas fisik sebagian besar melakukan aktifitas/ latihan selama 30 menit sebanyak 138 responden (70,4%), tindakan mengkonsumsi buah dan sayur sebagian besar makan buah minimal 2 kali sehari sebanyak 105 responden (53,6%), tindakan cek kesehatan berkala sebagian besar tidak melakukan pengukuran berat badan secara rutin sebanyak 128 responden (65,3%), tindakan memberikan ASI Eksklusif sebanyak 170 responden (86,7%), tindakan enyahkan asap rokok dan napza sebagian besar tidak minum alkohol dan tidak menggunakan napza sebanyak 155 responden (79,1%) dan pencegahan stunting sebagian besar yaitu tindakan rutin periksa kehamilan dan memperhatikan gizi anak sebanyak 189 responden (96,4%), tindakan/perilaku GERMAS sebagian besar kurang baik sebanyak 120 responden (61,2 %).

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal 2021. *'Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal'*, DKK Kendal, Kendal.
- Hastuti, NP. Susanti, Y. Iqomh, MKB. 2019. 'Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)', Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 019; 9 (2):141-148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/469>. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.141-148>.
- Hurlock, E. B. 1996. 'Psikologi Perkembangan', Erlangga, Jakarta.
- Husaini, M. A., Jahari, H., & Abas, B. 2009. 'KMS Perkembangan Anak: Teknologi Sederhana yang Relevan dengan Program Peningkatan Kualitas SDM', Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan, 31, 16-29.
- Indriyawati, N., Jannah, M., & Saptiwi, B. 2019. 'Poltekkes Kemenkes Semarang Wujudkan Gaya Hidup Sehat Melalui Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Jawa Tengah', LINK, 15(1), 42-45.
- Janwarin, L. M., & Souisa, G. V. 2019. 'Pengetahuan dan Pelaksanaan Germas di Desa Negeri Lama Wilayah Kerja Puskesmas Passo' 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 9(4), 387-393.
- Kemenkes. 2017. 'Buku Panduan Gerakan Masyarakat hidup sehat Warta Kesmas' Edisi 01 Tahun 2017, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. 'Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat', Kemenkes RI, Jakarta.
- Mubarak. 2007. 'Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan', Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. 'Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan', Rineka Jaya, Jakarta.
- Notoatmodjo. 2003. 'Pendidikan dan Perilaku Kesehatan', Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurlaila, N., Kep, M., Utami, N. W., Kep, M., & Cahyani, T. 2018. 'Buku Ajar Keperawatan Anak' Penerbit Leutika Prio.
- Saminan, S. 2016. 'Efek Perilaku Merokok Terhadap Saluran Pernapasan', Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 16(3), 191-194.
- Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. 2021. 'Perbedaan Perilaku Masyarakat Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Daerah Rural Dan Urban', Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 4(1), 25-36.
- Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. 2020. 'Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu', Journal of Nursing and Public Health, 8(2), 91-99.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. 2020. 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya', Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 8(1), 47-58.

