

**ANALISIS SIKAP MASYARAKAT DALAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT****Yulia Susanti<sup>1\*</sup>, Pujiati Setyaningsih<sup>2</sup>, Cahyo Suraji<sup>3</sup>**<sup>1,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal<sup>2</sup> Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Bhakti Kencana

Email Korespondensi: pujiatisetyaningsih@yahoo.co.id

Disubmit: 06 Januari 2023

Diterima: 11 Januari 2023

Diterbitkan: 12 Januari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.8891>**ABSTRACT**

*Promotive and Preventive are two very effective actions to prevent the increase in mortality and morbidity due to infectious and non-communicable diseases. Disease prevention depends on individual behavior supported by environmental quality, availability of facilities and infrastructure, and regulatory support for healthy living. GERMAS aims to increase the understanding, awareness, willingness and ability of the community to behave in a healthy manner as an initiative to improve the quality of life. The purpose of this study was to determine the attitude of the community in the implementation of GERMAS. Respondents in this study were the people as 196 people. Data was collected using a questionnaire. The results of the study showed that most of the respondents behaved well in the movement of healthy living, but there were still some who behaved less well. Good attitudes in the healthy living community movement are an effort to realize and improve the health status of the community.*

**Keywords:** Behavior, GERMAS, Health**ABSTRAK**

Promotif dan Preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit menular maupun tidak menular. Pencegahan penyakit tergantung pada perilaku individu didukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta dukungan regulasi untuk hidup sehat. GERMAS bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap masyarakat dalam pelaksanaan GERMAS. Responden dalam penelitian sebanyak 196 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden bersikap baik dalam gerakan hidup sehat, namun masih ada yang bersikap kurang baik dalam gerakan masyarakat hidup sehat. Sikap yang baik dalam gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya untuk mewujudkan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

**Kata kunci:** Sikap, GERMAS, Kesehatan

## PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), merupakan gerakan yang diprakarsai oleh Presiden RI Joko Widodo pada tahun 2016. Gerakan nasional ini mengutamakan upaya *preventif* dan *promotif* tanpa menghilangkan upaya *kuratif* dan *rehabilitatif* dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (Kemenkes, 2017).

Upaya promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit baik penyakit 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 dari seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor non-pemerintah, dan masyarakat (Indriyawati, Jannah, & Saptiwi, 2019).

Promotif dan preventif merupakan bagian pencegahan penyakit yang bertujuan untuk mencegah, menunda, mengurangi, membasmi, mengeliminasi penyakit dan kecacatan dengan menerapkan intervensi yang telah dibuktikan secara efektif. Tahap pencegahan penyakit yang terdiri dari tahap *primary prevention*, tahap *secondary prevention* serta tahap *tertiary prevention* (Pusdik Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2016).

GERMAS merupakan sebuah gerakan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi gerakan ini sebagai upaya promotif dan preventif, yang dilakukan dengan memasyarakatkan perilaku hidup

bersih sehat serta dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat (Dirjen Promkes & Pemberdayaan Masyarakat, 2017)

GERMAS bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup (Pergub Jawa Tengah, 2017). Secara khusus tujuan gerakan ini bertujuan untuk menggerakkan masyarakat dalam berperilaku hidup sehat, menggerakkan seluruh komponen bangsa untuk sehat serta menggali/mengenali sumber daya, potensi, dan kearifan local yang dimiliki masyarakat dalam mencapai hidup sehat. Program GERMAS memiliki 7 indikator yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan, membersihkan lingkungan tempat tinggal dan menggunakan sarana jamban (Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator dari GERMAS, 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. Banyak dijumpai masyarakat usia produktif yang terserang penyakit tidak menular seperti stroke, serangan jantung, obesitas, kolesterol tinggi, diabetes dan hipertensi akibat dari kurangnya aktifitas fisik dan pola hidup yang tidak sehat seperti merokok. 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 (Moeloek, 2017).

Selain aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan secara rutin juga merupakan indikator dari GERMAS. Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya *promotif* dan *preventif* dengan tujuan untuk mendorong masyarakat mengenali faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat, mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM.

Masalah kesehatan di Indonesia salah satunya berkaitan dengan Penyakit Tidak Menular (PTM). Angka PTM sejak tahun 2010 mulai meningkat. Hal ini berkaitan dengan pola makan, pola asuh, pola gerak, gaya hidup, memilih makanan *junk food*/siap saji, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik, stress dan kurangnya istirahat memicu timbulnya penyakit seperti Hipertensi, Diabetes Militus, Obesitas, Kanker, Jantung, dan Hiperkolesterol dikalangan Masyarakat Indonesia (Dirjen Promkes & Pemberdayaan Masyarakat, 2022).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi PTM di Indonesia mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Prevalensi kanker dari (1,4%) menjadi (1,8%), stroke dari (7%) menjadi (10,9%) dan penyakit ginjal kronik dari (2%) menjadi (3,8%), diabetes melitus dari (6,9%)

menjadi (8,5%); serta hipertensi dari (25,8%) menjadi (34,1%). Kenaikan prevalensi PTM berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur (Riskedas, 2018).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis bagaimana sikap dan tindakan masyarakat terhadap dicanangkannya program GERMAS yang bertujuan untuk mencegah peningkatan kematian dan kesakitan yang terjadi di masyarakat khususnya kabupaten Kendal. Berdasarkan data di kabupaten Kendal tahun 2020, 10 besar 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).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk studi deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 196 keluarga. Teknik pengambilan sampel pada penelitian dengan menggunakan *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari pernyataan tentang Sikap dan pernyataan tentang Tindakan. Pernyataan sikap masyarakat dalam GERMAS terdiri 20 pertanyaan tertutup dan pertanyaan tentang tindakan terdiri 15 pertanyaan tertutup. Pilihan jawaban menggunakan skala *Guttmen* terdiri dari 2 pilihan jawaban yaitu "Ya" atau "Tidak". Pengisian kuesioner dengan memilih jawaban yang menjadi pilihan responden.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Sikap Responden dalam GERMAS (N=196)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Baik	126	64,3
Kurang baik	70	35,7
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

Data menunjukkan bahwa sebagian besar (64,3%) sikap

responden mengenai GERMAS dalam kategori baik.

## PEMBAHASAN

### Sikap Responden dalam GERMAS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki sikap yang baik dalam gerakan masyarakat hidup sehat, namun masih ada sebagian kecil responden masih memiliki sikap yang kurang baik.

Menurut para peneliti psikologi sosial menempatkan sikap sebagai hal penting dalam interaksi sosial, hal ini berkaitan dengan sikap dapat mempengaruhi pemikiran sosial dan mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Azwar Saifuddin (1995) dalam Donsu (2019) sikap merupakan keteraturan perasaan, pemikiran perilaku seseorang dalam interaksi sosial. Dalam penelitian ini sikap masyarakat terhadap GERMAS dapat mempengaruhi pemikiran masyarakat terhadap GERMAS dan dapat mempengaruhi perilaku masyarakat sesuai gerakan masyarakat hidup sehat.

Menurut Donsu (2019) sikap seseorang terbentuk dari tiga komponen yaitu kognitif, emosional serta perilaku. Dalam penelitian ini sebagian besar responden bersikap baik terhadap GERMAS, namun masih ada sebagian kecil yang bersikap kurang baik. Sebagaimana sikap seseorang terbentuk dari komponen kognitif, kemungkinan karena seseorang yang

berpengetahuan cenderung memiliki rasa empati dan dapat menghargai keputusan orang lain yaitu adanya program pemerintah tentang GERMAS yang merupakan suatu upaya dalam pencegahan penyakit. Sikap responden yang baik kemungkinan dikarenakan pengetahuan tentang GERMAS sudah baik karena informasi tentang GERMAS sudah banyak disampaikan melalui berbagai media informasi oleh pemerintah sejak diprakarsai oleh Presiden RI Joko Widodo pada tahun 2016 Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), merupakan gerakan yang melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. GERMAS bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup (Pergub Jawa Tengah, 2017).

Sikap seseorang selain terbentuk dari komponen kognitif, terbentuk juga dari komponen emosional dan perilaku, komponen emosional bersifat subjektif yang dipengaruhi oleh persepsi diri yang melibatkan emosional. Responden yang bersikap baik mempersepsikan bahwa GERMAS merupakan upaya yang sangat bermanfaat bagi masyarakat, sedangkan bagi responden yang bersikap kurang baik kemungkinan mempersepsikan

GERMAS merupakan upaya yang kurang bermanfaat bagi dirinya. Komponen perilaku bersifat predisposisi, dimana predisposisi merupakan kecenderungan seseorang terhadap suatu objek dalam hal ini ada program GERMAS.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau penilaian seseorang terhadap suatu objek. Setelah seseorang mengetahui suatu objek kemudian seseorang akan menilai terhadap objek tersebut. Dalam penelitian ini responden yang sudah mendapatkan informasi tentang GERMAS kemudian akan menentukan nilai seberapa manfaat GERMAS bagi diri sendiri maupun masyarakat.

Sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2014) dalam penelitian ini belum meneliti tentang bagaimana tindakan atau aktifitas responden terhadap kegiatan-kegiatan GERMAS.

Meskipun sebagian besar responden sudah bersikap baik, namun masih ada sebagian kecil dari responden yang masih memiliki sikap kurang baik. Hal ini dikarenakan seseorang menentukan suatu sikap ditentukan oleh beberapa factor, antara lain factor fisiologis, factor kerangka acuan, komunikasi sosial serta pengalaman langsung terhadap suatu objek.

Factor fisiologis seseorang ditentukan oleh factor usia dan kondisi kesehatan seseorang. Dalam penelitian ini factor yang menentukan sikap responden selain dari segi faktor fisiologis yaitu usia responden yang bervariasi sehingga dapat mempengaruhi pola berfikir dan kedewasaan seseorang dalam bersikap baik atau kurang baik terhadap program GERMAS.

Faktor lain yang dapat menentukan sikap seseorang adalah factor kerangka acuan, factor komunikasi sosial serta factor pengalaman langsung terhadap objek. Factor kerangka acuan lebih mengacu pada objek sikap yang akan menentukan seseorang bersikap positif atau negative, dalam hal ini 126 responden bersikap baik terhadap kegiatan GERMAS. Factor komunikasi sosial bergantung dari informasi dari berbagai media informasi yang diterima oleh responden mengenai GERMAS, faktor penentu berikutnya adalah pengalaman langsung terhadap objek, dalam penelitian ini sikap dari responden ditentukan oleh pengalaman langsung responden tentang gerakan masyarakat hidup sehat misalnya manfaat beraktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pemberian ASI Eksklusif, menghilangkan asap rokok serta pencegahan stunting.

Secara teori manfaat sikap seseorang untuk kehidupan sehari-hari menurut Baron dan Byrne (2003) dalam Donsu (2019) antara lain: Sikap sebagai skema, yaitu dapat membantu seseorang untuk menginterpretasikan segala bentuk informasi yang didapatkan dalam hal ini adalah informasi tentang GERMAS. Diharapkan masyarakat dapat memahami GERMAS dengan baik sehingga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Sikap sebagai *knowledge function* dalam

penelitian ini sikap yang disertai pengetahuan tentang GERMAS akan memperkuat perilaku seseorang untuk hidup sehat. Sikap sebagai *self esteem* dimana seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mempertahankan diri dari informasi negative yang dapat merugikan diri sendiri. Sikap sebagai impresi dimana semakin besar motivasi impresi seseorang maka semakin kuat mengaplikasikan dalam bentuk sikap.

Diharapkan masyarakat dapat bersikap baik terhadap GERMAS, karena dengan bersikap baik dapat mempengaruhi pola pemikiran yang baik serta perilaku yang baik mengenai gerakan masyarakat hidup sehat yang merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit yang efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit baik penyakit menular maupun tidak menular.

### Kesimpulan

- Sikap responden terhadap GERMAS sebagian besar (64,3%) dalam kategori baik dan sebagian kecil (35,7%) dalam kategori kurang baik.
- Sikap seseorang terbentuk dari tiga komponen yaitu kognitif, emosional serta perilaku.
- Sikap seseorang ditentukan oleh empat yaitu factor fisiologis, factor kerangka acuan, komunikasi sosial serta pengalaman langsung terhadap suatu objek.
- Sikap seseorang dapat mempengaruhi pemikiran sosial dan mempengaruhi perilaku seseorang khususnya dalam GERMAS.
- GERMAS merupakan upaya promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan

kesakitan akibat penyakit baik penyakit menular maupun tidak menular.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal*. DKK Kendal.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal*. DKK Kendal: Kendal
- Donsu, Jenita Doli. (2019). *Psikologi Keperawatan. Aspek-aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Pustaka Baru. Yogyakarta
- Hastuti, NP. Susanti, Y. Iqomh, MKB. (2019). *Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. J. 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>.
- 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.
- Kemenkes. (2017). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat hidup sehat Warta Kesmas*. Edisi 01 2017.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*; Kemenkes RI; Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

- (2017) *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. 1 Desember 2017. <https://promkes.kemkes.go.id/germas>.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2022) *Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini*. 15 Maret 2022. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Jaya.
- Pergub Jawa Tengah. (2017). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Jawa Tengah*. Nomor 37 tahun 2017. Berita Daerah Provinsi Jawa Tengah: Semarang.
- Prasyetyawati Arsita Eka. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pusdik Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta
- Turner, Bryan S. (2012). *Teori Sosial: Dari Klasik sampai Postmodern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.