



SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) PADA MASA PANDEMIC COVID-19

Mariyati¹, Muhamad Iksan², Wilda Fesanrey³, Azaluddin⁴, M. Rusdi⁵, Riska Sumini Galela⁶, Susiati⁷

¹Program Studi PSP, Faperik, Universitas Iqra Buru

²Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Muhammadiyah Buton

³Program Studi PSP, Faperik, Universitas Iqra Buru,

⁴Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Buton

⁵Program Studi KPI, Fakultas Agama Islam, Universitas Iqra Buru

⁶Program Studi PSP, Faperik, Universitas Iqra Buru

⁷Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Sastra, Universitas Iqra Buru.

e-mail : mariyatiali77@gmail.com¹,

iksanbioumb@gmail.com²,

wildafesanrey@gmail.com³,

azaluddinjuni@gmail.com⁴,

rusdigallarang92@gmail.com⁵,

kaledupa123@gmail.com⁶,

susiatiuniqbu@gmail.com⁷

Penulis Korespondensi. Susiati, Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Sastra, Universitas Iqra Buru, e-mail : susiatiuniqbu@gmail.com

Kata kunci : *sosialisasi, gernas, pandemi covid-19*

A B S T R A K

Objektif: Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah menyosialisasikan gerakan masyarakat hidup sehat berbasis edukasi teori dan praktik kepada masyarakat Desa Grandeng.

Material dan Metode: Metode yang digunakan berupa pendekatan PAR (Participatory Action Research), yakni berupa sosialisasi dan edukasi berbasis teori dan praktik terkait pola hidup bersih dan sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat) yang meliputi tiga tahapan, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah warga Desa Grandeng, Kecamatan Lolong Guba, Kabupaten Buru.

Hasil Penelitian: Adapun hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yakni tahap persiapan, yaitu tim pengabdian melakukan observasi awal terhadap kondisi sosial masyarakat serta kondisi lingkungan masyarakat Desa Grandeng; tahap pelaksanaan, yakni tim pengabdian melakukan sosialisasi berbasis edukasi secara teori dan praktik terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara memakai masker dengan baik dan benar, pembersihan lingkungan masyarakat, serta pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat; tahap evaluasi, menekankan adanya tindak lanjut oleh tim pengabdian dan mitra dengan tetap melakukan pengontrolan agar masyarakat memiliki kesadaran

secara total terhadap pentingnya menggiatkan pola hidup bersih dan sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat.

Kesimpulan: Gerakan masyarakat hidup sehat ini dapat mendorong masyarakat agar lebih memiliki kesadaran terhadap pentingnya menggiatkan pola hidup bersih dan sehat.

Keywords :

3-6 Keyword

A B S T R A C K

Objective: The purpose of this community service is to socialize the healthy living community movement based on theoretical and practical education to the people of Grandeng Village.

Materials and Methods: The method used is in the form of a PAR (Participatory Action Research) approach, which is in the form of socialization and education based on theory and practice related to a clean and healthy lifestyle through the healthy living community movement, which includes three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The target of this service activity is the residents of Grandeng Village, Lolong Guba District, Buru Regency.

Research Results: The results of the implementation of this service activity, namely the preparation stage, namely the service team made initial observations on the social conditions of the community and the environmental conditions of the Grandeng Village community; the implementation stage, namely the service team conducting socialization based on education in theory and practice related to proper and correct hand washing, proper and correct use of masks, cleaning of the community environment, and provision of hand washing facilities in the community the evaluation stage, emphasizing the follow-up by the service team and partners while maintaining control so that the community has total awareness of the importance of promoting a clean and healthy lifestyle through the healthy living community movement.

Conclusion: This healthy living community movement can encourage people to have more awareness of the importance of promoting a clean and healthy lifestyle.

A. PENDAHULUAN

Gerakan masyarakat hidup sehat pertama kali dipelopori oleh Menteri Kesehatan RI pada tahun 2016, yakni pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku, yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang (Junita et al., 2020). GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan sebuah gerakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara bersama-sama dengan penuh kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk berperilaku sehat (Cahyani et al., 2020). (Pangalila et al., 2019) mengatakan bahwa tujuan GERMAS ini untuk merubah perilaku hidup masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, dan merubah perilaku tidak semudah dengan apa yang dipikirkan dimana semuanya itu

memerlukan proses. Baru-baru ini masyarakat dihadapkan pada pandemic yang berkepanjangan, yakni pandemic covid-19. Hal ini berdampak penuh pada ketidakstabilan di segala bidang seperti bidang ekonomi, kesehatan, pendidikan dan lain-lain sehingga kesejahteraan masyarakat menurun drastis. Kasus pertama dari virus corona, yakni awal Maret dan sudah bertransmisi lokal dan bukan lagi penularan berskala dalam. Artinya, penyebaran virus tersebut masuk melalui pintu masuk di beberapa wilayah di Indonesia. Berbagai langkah telah digiatkan oleh pemerintah agar penyebaran virus tersebut berhenti seperti PSBB dan Social Distancing, tetapi langkah tersebut kurang diindahkan atau dilaksanakan oleh warga. Untuk menjawab permasalahan di atas, seyogyanya masyarakat harus menumbuhkan kesadaran diri baik secara pribadi maupun kelompok dalam menjaga pola hidup atau gaya hidup ke arah yang lebih bersih dan sehat (Susiati, Tahir, et al., 2021).

Peyebab masalah kesehatan muncul dari pola hidup yang tidak bersih dan sehat serta sanitasi lingkungan yang dipenuhi pencemaran. Dengan adanya gerakan masyarakat sehat ini diharapkan dapat menurunkan beban penyakit, menurunkan biaya pelayanan kesehatan, terjadinya peningkatan produktivitas penduduk, menguatnya sistem kesehatan melalui pendekatan siklus hidup serta kuatnya jaminan kesehatan. Pola hidup sehat harusnya diterapkan dan digiatkan sejak dini, dimulai dari keluarga, lingkungan, sampai pada taraf lingkungan luas khususnya dalam bentuk aktifitas fisik, kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Hal ini dipertegas oleh (Susiati, Makatita, et al., 2021) yang menyatakan bahwa menerapkan pola hidup sehat dan bersih merupakan tanggung jawab diri sendiri, keluarga, hingga lingkungan masyarakat. Pembiasaan pola hidup tersebut perlu diterapkan sejak dini terlebih pada masa pandemi Covid-19 sekarang. Membiasakan pola hidup sehat bermaksud memberikan kegiatan pada seseorang tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata dalam (Safitri & Harun, 2021).

Peran orang tua sangatlah penting dan berpengaruh dalam membiasakan pola hidup sehat dan bersih dalam keluarga. Orang tua berkewajiban menentukan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas bagi anggota keluarga, termasuk jenis makanan yang dimakan, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktivitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan & Weta, 2018). Beberapa permasalahan yang tengah dialami oleh mitra, yakni kurangnya kesadaran masyarakat dalam mematuhi protokol kesehatan, masyarakat memakai masker jika ada razia yang dilakukan oleh tim medis dan kepolisian setempat. Minimnya kesadaran masyarakat dalam menggiatkan pola hidup bersih dan sehat.

Ada beberapa solusi yang ditawarkan untuk memecahkan permasalahan mitra, yakni

1. Solusi sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat, yaitu dengan melakukan penyuluhan serta edukasi dan pendampingan kepada para masyarakat tentang gerakan masyarakat hidup sehat dengan berlandaskan pada program gerakan masyarakat hidup sehat himbauan Menteri Kesehatan.
2. Solusi penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan masyarakat, yakni dengan melakukan sosialisasi dan edukasi cara cuci tangan, cara menggunakan masker yang baik dan benar serta pembersihan lingkungan.
3. Solusi pengadaan fasilitas kesehatan yang mendukung kebersihan lingkungan masyarakat, yaitu dengan pengadaan tempat cuci tangan yang dilengkapi dengan sabun cuci tangan di tiap sudut jalan dan rumah warga.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia, dan merupakan tanggung jawab semua pihak, baik pemerintah maupun masyarakat. Hal ini relevan dengan Undang-Undang Dasar 1945, pasal 28 serta didukung oleh Undang-Undang Nomor 36 tahun 2014, tentang Kesehatan. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka sudah seyakinya kita wajib memberikan perhatian yang seoptimal mungkin terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Suanda, 2018). Berikut beberapa penelitian terdahulu yang menjadi rujukan pada kegiatan pengabdian ini, yakni: Hastuti, dkk (2019) melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tujuan penelitian itu adalah mendeskripsikan pelaksanaan GERMAS pada masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebanyak 315 responden (95,5%), mengkonsumsi buah dan sayur dilakukan responden sebanyak 189 responden (57,3%), memeriksakan kesehatan secara rutin dilakukan responden sebanyak 48 responden (14,5%) dan pelaksanaan kegiatan program gerakan masyarakat hidup sehat di Kelurahan Karangsari kurang baik yaitu 297 responden (90%) tidak melaksanakan tiga indikator germas. Diharapkan masyarakat Kelurahan Karangsari menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat yang meliputi 3 indikator yaitu melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin, sehingga terhindar dari masalah kesehatan penyakit tidak menular (Hastuti et al., 2019).

Putri Permatasari dan Agustina (2020) melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Budaya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai Upaya Promosi Kesehatan pada Masyarakat di Kecamatan Cipayung, Kota Depok. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memperkuat upaya promosi kesehatan dan pencegahan

penyakit. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia mencanangkan Hidup Sehat Gerakan Masyarakat (GERMAS), berupa upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan perilaku hidup sehat, memberikan sehat pangan dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan meningkatkan pendidikan tentang hidup sehat. Oleh karena itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru saja dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat untuk membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS (Permatasari & Agustina, 2020).

B. MATERIAL DAN METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan PAR (*Participatory Action Research*), yakni berupa sosialisasi dan edukasi berbasis teori dan praktik terkait pola hidup bersih dan sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat. Penerapan pendekatan gerakan masyarakat hidup sehat ini dilakukan dengan beberapa tahap pendampingan dan pelatihan, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Grandeng merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Lolong Guba, Kabupaten Buru. Ada tiga tahapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan kegiatan observasi awal. Tim pengabdian melihat dan menganalisis situasi baik itu situasi lingkungan maupun situasi sosial masyarakat Desa Grandeng. Setelah tim pengabdian mengidentifikasi situasi lingkungan dan sosial masyarakat selanjutnya tim pengabdian menetapkan pendekatan yang cocok dalam kegiatan pengabdian ini, yakni pendekatan sosialisasi dengan sistem edukasi berbasis teori dan praktik terkait dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat melalui cara mencuci tangan, cara memakai masker yang baik dan benar serta pembersihan lingkungan, pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat Desa Grandeng. Pada tahap ini pula, sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama sosialisasi dipersiapkan oleh tim pengabdian yang bekerja sama dengan perangkat Desa Grandeng.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi gerakan masyarakat sehat di Desa Grandeng, yakni dengan berfokus pada empat hal, yakni cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara memakai masker yang baik dan benar, pembersihan lingkungan, dan pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat Desa Grandeng.

a. Cara mencuci tangan yang baik dan benar

Sosialisasi terkait cara mencuci tangan dengan baik dan benar diberikan oleh tim pengabdian melalui penerapan teori yang di dalamnya lebih menekankan pada gambar atau visual. Pemateri juga memberikan beberapa tahapan tentang cara-cara mencuci tangan seperti:

- 1) basuh kedua tangan dari telapak tangan sampai pertengahan lengan dengan air bersih yang mengalir (bisa air hangat dan air dingin)
- 2) tuangkan sabun secukupnya, lalu oleskan ke kedua tangan hingga menutupi seluruh permukaan tangan.
- 3) Gosok-gosok kedua telapak dan punggung tangan secara bergantian. Gosok-gosok pula jari-jari tangan, sela-sela jari, dan bagian bawah kuku sampai bersih.
- 4) Gosok-gosok tangan selama kurang lebih 20 detik
- 5) Bilas tangan dengan baik pada air yang mengalir
- 6) Lalu keringkan tangan dengan menggunakan handuk bersih atau menggunakan *hard dryer*

Setelah pemateri memberikan teori terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar kepada para peserta sosialisasi, selanjutnya para tim pengabdian langsung memberikan edukasi berbasis praktik kepada peserta sosialisasi.



Gambar 1. Teori dengan visual cara mencuci tangan dengan baik dan benar



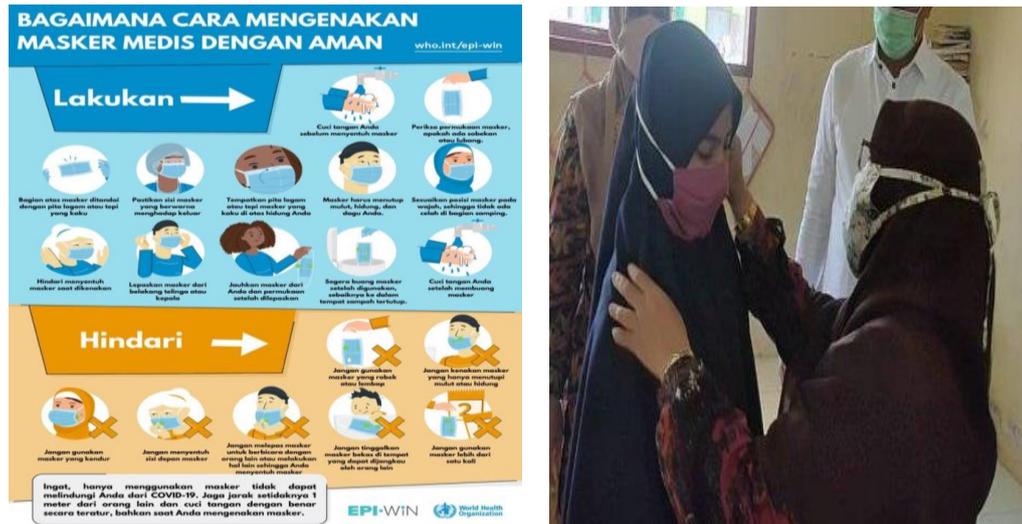
Gambar 2. Praktik mencuci tangan dengan baik dan benar

b. Cara memakai masker yang baik dan benar

Sosialisasi terkait cara memakai masker dengan baik dan benar diberikan oleh tim pengabdian melalui penerapan teori yang di dalamnya lebih menekankan pada gambar atau visual. Pemateri juga memberikan beberapa tahapan tentang cara-cara memakai masker dengan baik dan benar seperti:

- 1) cucilah tangan dengan sabun sebelum memasang masker
- 2) carilah sisi luar masker. Jika masker mempunyai dua warna berbeda (biasanya warna hijau dan putih), sisi luar masker adalah warna hijau. Untuk itu, warna putihlah yang merupakan sisi dalam untuk ditempelkan pada kulit muka.
- 3) Tentukan sisi atas masker yang ditandai dengan adanya garis kawat hidung.
- 4) Untuk masker yang menggunakan tali, posisikan kawat hidung di atas hidung dengan jari, setelah itu ikat kedua sisi tali tersebut di bagian atas pada kepala bagian atas. Setelah masker sudah bisa menggantung, tarik masker ke bawah untuk dapat menutup mulut hingga ke dagu. Lalu ikat tali bagian bawahnya di tengkuk atau belakang leher.
- 5) Terkhusus pemakaian masker karet, hanya perlu mengaitkan tali karet di belakang telinga. Setelah masker menempel aman di wajah, cubit bagian kawatnya untuk mengikuti lekuk hidung supaya masker tertutup rapat. Lalu panjangkan lekukan-lekukan masker ke bawah untuk menutup semua bagian yang perlu ditutup, yakni hidung, mulut serta dagu.

Setelah pemateri memberikan teori terkait cara memakai masker dengan baik dan benar kepada para peserta sosialisasi, selanjutnya para tim pengabdian langsung memberikan edukasi berbasis praktik kepada peserta sosialisasi.



Gambar 3. Teori dan praktik cara memakai masker yang benar

c. Pembersihan lingkungan

Sosialisasi terkait pembersihan lingkungan dilakukan tim pengabdian agar masyarakat dapat mengetahui cara-cara bagaimana mengolah dan menjadikan lingkungan tetap bersih, asri, serta nyaman. Apalagi pada masa pandemic covid-19 ini tubuh sangat rentan terjangkiti oleh berbagai macam bakteri. Pemateri saat membawakan materinya menegaskan bahwa menjaga kebersihan lingkungan dimulai dari kebersihan lingkungan keluarga setelah lingkungan masyarakat. Kebersihan merupakan sebagian dari iman, jika tubuh sehat, jiwa pun akan sehat dan bugar. Beberapa cara dalam membersihkan lingkungan yang dipaparkan oleh pemateri, yakni jagalah kebersihan mulai dari lingkungan rumah, mendaur ulang sampah, sampah organik di sekitar lingkungan rumah dapat dijadikan sebagai pupuk kompos, jangan membuang sampah sembarangan, memisahkan jenis sampah baik itu yang organik maupun sampah anorganik, membersihkan lingkungan secara gotong royong dan lain-lain.



Gambar 5. Pembersihan lingkungan masyarakat

d. Pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat

Sosialisasi terkait pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat diberikan oleh tim pengabdian melalui penerapan teori yang di dalamnya lebih menekankan pada gambar atau visual. Pemateri memberikan gambaran tentang lokasi yang paling strategis untuk pengadaan tempat cuci tangan, seperti di tiap sudut jalan, di area pasar, di area wisata, dan di tempat-tempat yang ramai dikunjungi atau dilewati orang banyak.



Gambar 6. Pengadaan tempat cuci tangan

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini para tim pengabdian memberikan beberapa pertanyaan kepada para peserta sosialisasi terkait materi-materi yang telah jelaskan sebelumnya. Refleksi tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman peserta dalam memahami semua materi baik teori maupun praktik yang mereka peroleh. Selanjutnya, para tim pengabdian pula akan tetap melakukan pengontrolan kepada masyarakat Desa Grandeng agar masyarakat mempunyai kesadaran dalam menggiatkan pola hidup bersih dan sehat.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian terkait sosialisasi gerakan masyarakat sehat, diperoleh bahwa masyarakat Desa Grandeng, Kecamatan Lolong Guba, Kabupaten Buru mendapatkan edukasi berbasis teori dan praktik melalui sosialisasi melalui tiga tahapan, yakni tahap persiapan, yaitu tim pengabdian melakukan observasi awal terhadap kondisi sosial masyarakat serta kondisi lingkungan masyarakat Desa Grandeng; tahap pelaksanaan, yakni tim pengabdian melakukan sosialisasi berbasis edukasi secara teori dan praktik terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara memakai masker dengan baik dan benar, pembersihan lingkungan masyarakat, serta pengadaan tempat cuci tangan di lingkungan masyarakat; tahap evaluasi, menekankan adanya tindak lanjut oleh tim pengabdian dan mitra dengan tetap melakukan pengontrolan agar masyarakat memiliki kesadaran secara total

terhadap pentingnya menggiatkan pola hidup bersih dan sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala LPPM Universitas Iqra Buru atas dukungan yang diberikan baik moril dan materil hingga selesainya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada mitra, yakni para pemuda Kampung Baru, Dusun Jiku Besar, Desa Namlea yang telah kooperatif dan sportif dalam jalannya kegiatan pengabdian ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10–18.
- Hastuti, N. P., Susanti, Y., & Iqomh, M. K. B. (2019). Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal Ilmiah Permas*, 9(2), 141–148.
- Inderan, S. R., & Weta, W. (2018). Correlation between clean and healthy lifestyle behavior of mother with the incident of diarrhea in toddlers at working area of Puskesmas I Negara, Jembrana - Bali. *Intisari Sains Medis*, 9(3), 131–140.
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Jurnal Kumawula*, 3(1), 100–105.
- Pangalila, Y., Kaawoan, J., & Kumayas, N. (2019). Implementasi Kebijakan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kota Tomohon. *Jurnal Eksekutif*, 3(3), 1–9.
- Permatasari, P., & Agustina, A. (2020). Budaya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai Upaya Promosi Kesehatan pada Masyarakat di Kecamatan Cipayung, Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(3), 797–803.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi*, 5(1), 385–394.
- Suanda, I. W. (2018). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dalam Mencegah Terjadinya Penyakit Gigi Dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 6(1), 29–34.
- Susiati, S., Makatita, S. H., Azwan, A., Taufik, T., Musyawir, M., Amir, N. F., & Indrayani, N. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Jurnal ABDIDAS*, 2(2), 287–296.
- Susiati, S., Tahir, S. Z. Bin, Hajar, I., Tenriawali, A. Y., & Musyawir, M. (2021). Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Journal of Community Dedication and Development*, 1(1), 50–59.