

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GERMAS PADA MASYARAKAT DESA SUMBER, KECAMATAN TRUCUK, KABUPATEN KLATEN

Triyana^{1*}, Dwi Nur Astuti²

^{1,2}Jurusan Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: triyana.fisio@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Penyakit tidak menular di Indonesia mengalami peningkatan secara epidemiologi. Hal ini ditandai peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit Diabetes Mellitus, penyakit hiperlipidemia, penyakit stroke, penyakit jantung coroner. dan meningkatnya angka mortalitas. Kebijakan nasional terkait kesehatan melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik, pemerintah telah membuat program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program GERMAS ini diharapkan mampu mencegah tingginya penyakit tidak menular melalui perubahan perilaku masyarakat Indonesia tentang hidup sehat. **Tujuan:** mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat desa Sumber Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten terhadap Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). **Metode:** Penelitian kuantitatif ini dengan design cross sectional. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan April 2025 di Desa Sumber RT 19 RW 8 Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten. Teknik pengambilan sampling dengan pendekatan proposional random sampling dengan alat ukur menggunakan kuisioner. Uji statistik yang akan digunakan yakni analisis deskriptif. **Hasil:** Tingkat pengetahuan masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten mayoritas sudah memiliki pengetahuan yang baik yaitu 93,3%, sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang tentang germas hanya 6,67%. **Kesimpulan:** Tingkat pengetahuan yang baik didukung oleh terlaksananya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah tapi untuk pemeriksaan rutin belum terlaksana

Kata kunci: GERMAS, Pengetahuan, Penyakit Tidak Menular

Abstract

Background: Non-communicable diseases in Indonesia are increasing epidemiologically. This is marked by an increase in the prevalence of non-communicable diseases such as hypertension, Diabetes Mellitus, hyperlipidemia, stroke, coronary heart disease. and increasing mortality rates. National policies related to health through the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in order to realize a better level of public health, the government has created the Healthy Living Community Movement (GERMAS) program. It is hoped that the GERMAS program will be able to prevent the high rate of non-communicable diseases by changing the behavior of the Indonesian people regarding healthy living. **Objectives:** to determine the level of knowledge of the people of Sumber village, Trucuk District, Klaten Regency regarding the Healthy Living Community Movement (GERMAS). **Methods:** This quantitative research has a cross sectional design. The research will be carried out in April 2025 in Sumber Village, RT 19 RW 8, Trucuk District, Klaten Regency. The sampling technique uses a proportional random sampling approach with measuring instruments using a questionnaire. The statistical test that will be used is descriptive analysis. **Results:** The majority of people's knowledge about the Healthy Living Community Movement (Germas) in Sumber Village, Trucuk District, Klaten Regency already has good knowledge, namely 93.3%,

while only 6.67% have poor knowledge about GERMAS. **Conclusion:** A good level of knowledge is supported by the implementation of a healthy lifestyle in daily life such as physical activity, consuming vegetables and fruit but routine checks have not been carried out

Keywords : GERMAS, Knowledge, Non-Communicable Diseases

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan *triple burden*, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Pada akhirnya, kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi (Cahyani et al., 2020).

Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat. Germas merupakan suatu gerakan perubahan yang memasyarakatkan budaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan serta perilaku masyarakat yang kurang sehat. Pentingnya germas untuk mewujudkan sumber daya manusia unggul dan berkualitas harus dilakukan sejak dari dalam kandungan ibu sampai pada usia lansia. Salah satu program germas adalah upaya pencegahan penyakit tidak menular dan menular, hal ini merupakan wujud pemerintah dalam menangani beban penyakit adalah dengan mencanangkan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup.

Pelaksanaan Germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI, 2017). Terdapat 7 program Germas antara lain aktivitas fisik selama 30 menit/hari, konsumsi buah-buahan dan sayuran, tidak boleh merokok, tidak minum-minuman yang mengandung alkohol, pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga lingkungan tetap bersih dan pemanfaatan jamban yang sehat (Kemenkes, 2018). Pilar utama yang harus dilakukan pada program Germas secara nasional adalah aktivitas fisik 30 menit/hari, setiap hari konsumsi buah dan sayur serta pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat.

Pengetahuan masyarakat tentang Germas sangat mempengaruhi perilaku masyarakat khususnya dalam pelaksanaan Germas. Hal ini sesuai dengan teori Green tentang model perubahan perilaku. Dalam teori ini perilaku ditentukan oleh tiga kelompok faktor yaitu predisposisi, pendukung, dan pendorong. Salah satu unsur dalam faktor predisposisi ialah pengetahuan individu (Sarwono S., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian terkait gambaran tingkat pengetahuan Masyarakat Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten tentang Germas dan praktik penerapannya dalam kehidupan sehari-hari

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian descriptive bertujuan mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang GERMAS di Desa Sumber Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten. Penelitian dilaksanakan di Desa Sumber Rt 19 Rw 08 Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian adalah ibu rumah tangga di Desa Sumber. Teknik pengambilan sample dengan purposive random sampling, dengan total sample berjumlah 30 orang. Teknik

pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus diisi oleh responden sesuai pengetahuannya (Ardiansyah et al., 2023). Selanjutnya data hasil penelitian diolah menggunakan SPSS. Analisis data menggunakan univariat dan analisis bivariat menggunakan *crosstabs* dengan uji *Chi Square* untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
32 - 41	6	20
42 - 51	9	30
52 - 61	12	40
62 - 71	1	3,33
72 - 81	2	6,67
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, usia responden paling banyak di usia rentang 52 – 61 sebanyak 12 orang (40%) dan paling sedikit direntang usia 62 – 71 sebanyak 1 orang (3,33%)

2. Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	9	30
SMP	6	20
SMA	14	46,7
Sarjana	1	3,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas tingkat Pendidikan rerata responden didominasi SMA dengan presentase 46,7%, SD sebanyak 30%, SMP sebanyak 20% dan paling sedikit sarjana dengan presentase 3,33%

3. Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	16	53,3
Swasta	2	6,67
Buruh	10	33,3
Karyawan swasta	1	3,33
Penjahit	1	3,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 diatas jenis pekerjaan yang paling banyak dilakukan responden adalah sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 53,3% dan paling sedikit bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 1 orang (3,33%) dan penjahit sebanyak 1 orang (3,33%).

B. Analisis Univariat

Tabel 4. Hasil Analisa Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Germas

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	28	93,3
Kurang	2	6,67
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang germas dalam kategori baik mencapai 28 orang (93,3%) dan 2 orang (6,67%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten mayoritas sudah memiliki pengetahuan yang baik yaitu 93,3%, dilihat dari penerapan pola hidup sehari-hari dimana ibu-ibu tersebut menerapkannya pada keluarganya, sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang tentang germas hanya 6,67%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Irawan mengenai Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Dengan Penerapan Program GERMAS Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Dalam penelitiannya, jika keluarga masih memiliki pengetahuan yang tinggi otomatis akan mempengaruhi keluarga dalam berperilaku, pengetahuan merupakan salah satu faktor perilaku dimana pengetahuan memiliki peranan penting terhadap perubahan perilaku masyarakat (Murni, 2020).

Pengetahuan yang baik tentang Germas pada masyarakat di Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten ditunjukkan dengan aktivitas rutin yang diikuti dan dilaksanakan di desa tersebut dimana diadakan kegiatan senam rutin setiap satu minggu sekali. Aktivitas fisik merupakan penentu utama dari pengeluaran energi sehingga penting untuk menjaga keseimbangan energi dan kontrol berat badan. Aktivitas fisik tidak memadai merupakan satu dari sepuluh faktor risiko utama kematian global. Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki peningkatan faktor risiko penyebab kematian dibandingkan dengan mereka yang setidaknya melakukan aktivitas fisik seperti yang direkomendasikan WHO. Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko penyakit jantung iskemik, diabetes, kanker, stroke, hipertensi, dan depresi (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Selain aktifitas fisik, konsumsi rutin sayur dan buah disetiap keluarga yang disediakan oleh ibu-ibu tersebut. Sehingga penerapan germas sudah cukup baik di desa tersebut. sayur dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/ sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik (Dewi, 2022).

Pengetahuan merupakan konsekuensi dari tauh dan ini terjadi setelah seseorang mendeteksi artikel tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki alasan untuk memastikan dan memutuskan langkah pada isu-isu saat ini. Pengetahuan masyarakat tentang Germas sangat mempengaruhi perilaku individu, khususnya dalam pelaksanaan Germas. Ini sesuai dengan hipotesis Green tentang model perubahan perilaku. Dalam hipotesis ini perilaku ditentukan oleh tiga kumpulan komponen, yaitu predisposisi, pendukung, dan pendorong (Mokalu et al., 2021).

Penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Miftah, dkk mengenai Pengetahuan Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa. Pada hasil penelitiannya responden memiliki pengetahuan kurang tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) karena tidak dapat mencapai skor lebih dari 50% penilaian pengetahuan, namun penerapan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) lebih baik daripada responden yang memiliki pengetahuan baik karena mencapai skor lebih dari 50% penilaian pengetahuan (Miftah Nur Maulana, Yusriani, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, masyarakat di Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten memiliki tingkat pengetahuan yang sudah baik, dapat dilihat dari aktifitas fisik serta konsumsi sayur buah yang sudah diterapkan. Diharapkan pola hidup sehat ini bisa dilaksanakan seterusnya dan pemeriksaan kesehatan rutin juga bisa dilaksanakan, karena masuk dalam 3 pilar utama GERMAS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada warga masyarakat Desa Sumber, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten yang sudah ikut berpartisipasi dan bersedia menjadi responden dalam kegiatan penelitian serta tim peneliti yang bertugas

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- 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. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>
- Dewi, E. U. (2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Gemar Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Minggu (Balita, Pratama, Madya Dan Remaja) Di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Jambangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 39–43. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i1.348>
- Kemenkes, R. (2018). *Wartakesmas:Wujud Hidup Nyata Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Retrieved July 23, 2018,.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI. (2017). *Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*.
- Miftah Nur Maulana, Yusriani, H. R. (2023). *Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontonompo Selatan*. 3(5), 3–9.
- Mokalu, J. A. W., Kolibu, F. K., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Pontak Kecamatan Ranoyapo Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 10(8), 78–83. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/36865>
- Murni, L. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Motivasi dengan Penerapan Germas pada Masyarakat. *PROSIDING SEMINAR KESEHATAN PERINTIS*, 3(1 SE-Articles). <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/583>
- Sarwono S. (2022). *Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Gadjah Mada University Press.