



**GAMBARAN PERILAKU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT  
(GERMAS) DI DESA BRANJANG KECAMATAN UNGARAN BARAT  
KABUPATEN SEMARANG**

**ARTIKEL**

**Oleh:  
VIVIN MEILYAWATI  
NIM. 010217A044**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN

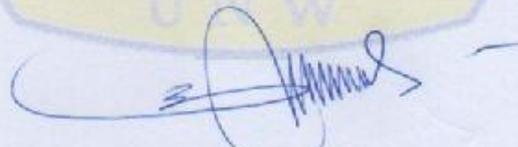
Artikel dengan judul “Hubungan Peran Keluarga Dengan Manajemen Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Nyampuran Dan Karang Wetan Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang”

Nama : Agus Susanto  
Nim : 010217A040  
Fakultas : Ilmu Keperawatan

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 2 Juli 2019

Pembimbing Utama



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402

# **GAMBARAN PERILAKU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI DESA BRANJANG KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

\*Vivin Meilyawati

\*\*Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes. \*\*Ns. Priyanto, S.Kp., M.Kep.,  
Sp.Kep.MB

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

*e-mail: vivinmeily4@gmail.com*

---

## **ABSTRAK**

Pemerintah berupaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan cara menerapkan pola hidup sehat, yaitu dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat baik dalam lingkup keluarga maupun individu. Upaya ini dilakukan dengan mengimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah gambaran perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Branjang Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk studi deskriptif. Populasi penelitian ini adalah keluarga yang ada di wilayah Desa Branjang yang berjumlah 1054 keluarga pada tahun 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling berjumlah 91 responden.

Hasil penelitian menemukan bahwa aktivitas fisik yang baik sebanyak 73,6 %, konsumsi buah dan sayur yang baik sebanyak 15,4 %, pemeriksaan diri secara rutin yang baik sebanyak 76,9 %, kebersihan lingkungan yang baik sebanyak 100,0%. Perilaku penggunaan jamban sehat yang baik sebanyak 100,0 %, perilaku tidak merokok yang baik sebanyak 45,2%, tidak mengkonsumsi alkohol yang baik sebanyak 96,7% dan perilaku GERMAS yang dalam kategori baik sebanyak 31,9%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka masyarakat tetap konsisten untuk berperilaku GERMAS, dan masyarakat yang belum berperilaku GERMAS dapat segera dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat agar mampu menjadi manusia yang produktif karena tubuh yang sehat.

Kata kunci : Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat  
Daftar Pustaka : 16 Pustaka (2007-2018)

## ABSTRACT

The government seeks to improve the health of the community by implementing a healthy lifestyle, which involves all levels of society both within the family and individuals. This effort is carried out by implementing a healthy living community movement in everyday life. The purpose of this study is to describe the behavior of the Healthy Living Society Movement in Branjang Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency.

This type of research is quantitative in the form of descriptive studies. The population of this study was families in the Branjang Village area, which amounted to 1054 families in 2018. The sampling technique used was simple random sampling totaling 91 respondents.

The results of the study found that good physical activity was 73.6%, good fruit and vegetable consumption was 15.4%, good self-examination was 76.9%, good environmental hygiene was 100.0%. The behavior of using healthy latrines is as much as 100.0%, good non-smoking behavior is 45.2%, not consuming good alcohol as much as 96.7% and Healthy Living Society Movement behavior which is in the good category as much as 31,9%.

Based on the results of these studies, the community remains consistent for Healthy Living Society Movement behavior, and people who have not behaved Healthy Living Society Movement can immediately begin by adopting a healthy lifestyle in order to be able to become productive humans because of a healthy body.

Keywords : Behavior of the Community Movement for Healthy Life.

Bibliographies: 16 (2007-2015)

## PENDAHULUAN

Dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya pemerintah melakukan program yaitu dengan perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Untuk itu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Seluruh lapisan masyarakat harus terlibat dalam Germas Hidup Sehat. Individu, keluarga, dan masyarakat

mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Akademisi (universitas), dunia usaha (swasta), organisasi masyarakat (Karang Taruna, PKK, dsb), organisasi profesi menggerakkan institusi dan organisasi masing-masing agar anggotanya berperilaku sehat. Lintas sektor membuat kebijakan (regulasi) yang dapat mendukung dalam upaya mengimplementasikan GERMAS, sehingga GERMAS tidak hanya berupa slogan tapi aksi bersama oleh seluruh bangsa Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Adapun langkah kegiatan GERMAS yang pertama yaitu

Melakukan aktifitas fisik menurut Kemenkes RI 2011 aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Menurut hasil penelitian Saraswati (2012) mengatakan wanita yang memiliki kelebihan berat badan di desa (100%) tidak berolahraga, sedangkan di kota hanya 30% yang berolahraga. Kurang melakukan aktivitas fisik juga terjadi pada setiap kelompok penduduk dengan tingkat pengeluaran termiskin sampai terkaya.

Kegiatan yang kedua yaitu mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah sangat diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal yang fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Dari hasil analisis yang dilakukan oleh Prihartini diperoleh sebanyak 97,1% penduduk Indonesia pada semua kelompok umur, konsumsi sayur dan buah masih rendah bila dibandingkan dengan anjuran konsumsi sayur dan buah dalam pedoman gizi seimbang 2014. Proporsi penduduk terbanyak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah pada kelompok remaja (13- 18 tahun) yaitu sebesar 98,4 persen. Demikian juga pada kelompok umur dewasa (96,9%) dan lansia (97,2%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih belum

sesuai dengan konteks gizi seimbang. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk usia remaja dan dewasa adalah minimal sebanyak 400 gram/orang/hari dan untuk anak balita (< 5 tahun), usia 5-12 tahun sebanyak 300 gram/orang/hari (Prihartini S, 2016).

Kemudian kegiatan yang ketiga yaitu memeriksa kesehatan secara rutin. Selain melakukan aktifitas fisik dan konsumsi sayur dan buah setiap hari memeriksakan kesehatan secara rutin minimal 6 (enam) bulan sekali merupakan salah satu langkah yang penting dilakukan untuk memelihara kondisi tubuh karena semakin dini suatu penyakit bisa terdeteksi, akan semakin tinggi pula peluang pencegahannya dan kesembuhannya.

Kegiatan yang keempat yaitu Membersihkan lingkungan. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat bekerja, dan berbagai sarana umum. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara melap jendela dan perabot rumah tangga, menyapu dan mengepel lantai, mencuci peralatan masak dan peralatan makan (misalnya dengan abu gosok), membersihkan kamar mandi dan jamban, serta membuang sampah. Kasus-kasus yang menyangkut masalah kebersihan lingkungan setiap tahunnya terus meningkat. Akibatnya dapat menimbulkan masalah diare, penyakit kulit, penyakit usus, penyakit pernafasan dan penyakit lain yang disebabkan air dan udara yang tidak bersih (Iskandar, 2018).

Kemudian kegiatan yang kelima yaitu Menggunakan jamban sehat. Jamban merupakan suatu bangunan yang digunakan untuk tempat membuang dan mengumpulkan kotoran/najis manusia yang lazim

disebut kakus atau WC, sehingga kotoran tersebut disimpan dalam suatu tempat tertentu dan tidak menjadi penyebab atau penyebar penyakit dan mengotori lingkungan pemukiman. Kotoran manusia yang dibuang dalam praktek sehari-hari bercampur dengan air, maka pengolahan kotoran manusia tersebut pada dasarnya sama dengan pengolahan air limbah. Oleh sebab itu pengolahan kotoran manusia, demikian pula syarat-syarat yang dibutuhkan pada dasarnya sama dengan syarat pembuangan air limbah (Kompasiana, 2014).

Kegiatan keenam yaitu Tidak mengkonsumsi alkohol. Konsumsi alkohol secara berkepanjangan akan menimbulkan berbagai masalah yang terkait dengan kesehatan, sebagai contoh penyakit yang diakibatkan oleh konsumsi alkohol secara berlebihan adalah kerusakan jaringan otak, penyakit hati, gangguan system pencernaan, gangguan kelenjar pancreas, gangguan system otot, gangguan seksual dan perkembangan janin, gangguan system endokrin, gangguan system metabolisme nutrisi, resiko kanker dan gangguan metabolisme tubuh (WHO, 2014 dalam Budiman 2017).

Kemudian kegiatan yang terakhir yaitu tidak merokok. Karena didalam rokok terkandung lebih dari 4000 bahan kimia, ratusan zat beracun dan sekitar 70 bahan yang bersifat kanker seperti karbon monoksida, tar, benzene, gas oksidan, arsenic, toluene, nicotine, cadmium dan berbagai bahan lainnya yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia. Merokok dapat meningkatkan resiko terkena penyakit jantung hingga 4 kali lebih tinggi dibanding yang tidak merokok, diperkirakan rokok berperan sekitar 20

persen kematian akibat penyakit jantung. Karena berhenti merokok atau tidak merokok menjadi kegiatan yang harus dilakukan dalam gerakan masyarakat sehat (Germas) (Gandi Media Center, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan didapatkan hasil dari 10 responden menyatakan bahwa 5 responden melakukan aktivitas fisik seperti peregangan otot setiap harinya, 3 responden dalam kategori cukup dan 2 responden dalam kategori kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Kemudian pada perilaku konsumsi buah dan sayur didapatkan 3 responden baik dalam konsumsi sayur dan buah setiap hari, 4 responden dalam kategori cukup dan 3 responden dalam kategori kurang. Pemeriksaan diri secara rutin didapatkan bahwa 4 responden dalam kategori cukup melakukan pemeriksaan diri secara rutin dan 6 responden dalam kategori kurang.

Kemudian pada perilaku kebersihan lingkungan didapatkan 7 responden dalam kategori baik melakukan kebersihan lingkungan dan 3 responden dalam kategori cukup. Kemudian pada perilaku penggunaan jamban sehat didapatkan 8 responden dalam kategori baik dan 3 responden dalam kategori cukup dalam penggunaan jamban yang sehat. Pada perilaku merokok didapatkan 5 responden dalam kategori perokok berat, 2 responden dalam kategori sedang dan 3 responden lainnya dalam kategori perokok ringan. Kemudian pada perilaku konsumsi alkohol didapatkan 2 responden dalam kategori sedang dan 8 responden lainnya tidak mengkonsumsi alkohol.

Berdasarkan pernyataan diatas, unsur-unsur dalam GERMAS yang masih mempunyai kategori kurang

adalah pada perilaku aktivitas fisik, perilaku konsumsi sayur dan buah setiap hari, perilaku memeriksa diri secara rutin minimal 6 bulan sekali dan perilaku tidak merokok. Jadi, peneliti tertarik mengambil judul “Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Branjang Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang” guna mengetahui partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan GERMAS untuk mensukseskan program dari pemerintah.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi deskriptif. Menggunakan desain penelitian *survey analitik* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan melakukan eksplorasi terhadap variabel-variabelnya (Notoatmodjo, 2012). Peneliti melakukan pengukuran perilaku gerakan masyarakat hidup sehat pada masyarakat.

#### **HASIL PENELITIAN**

##### **ANALISA DATA**

##### **ANALISA UNIVARIAT**

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Aktivitas Fisik

<b>Perilaku Aktivitas Fisik</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	69	73,6
Tidak Baik	24	26,4
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa perilaku dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 69 orang (73,6 %)

masyarakat mengatakan rutin melakukan aktivitas fisik, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 24 orang (26,4 %).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

<b>Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	14	15,4
Tidak Baik	77	84,6
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 14 orang (15,4 %) masyarakat mengatakan mengetahui manfaat dari sayur dan buah, rajin mengkonsumsi sayur dan buah dalam satu minggu terakhir, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 77 orang (84,6 %).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Pemeriksaan Diri Secara Rutin

<b>Perilaku Pemeriksaan Diri Secara Rutin</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	70	76,9
Tidak Baik	21	23,1
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa perilaku dalam pemeriksaan diri secara rutin pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 70 orang (76,9 %) masyarakat mengatakan melakukan pemeriksaan diri, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan pemeriksaan

diri secara rutin yaitu sebanyak 21 orang (23,1 %).

Tabel 4 Distribusi Responden Perilaku Kebersihan Lingkungan Frekuensi Berdasarkan Kebersihan

Perilaku Kebersihan Lingkungan	f	%
Baik	91	100,0
Tidak Baik	0	0
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa perilaku kebersihan lingkungan pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 91 orang (100,0%) masyarakat mengatakan selalu membersihkan lingkungan rumahnya.

Tabel 5 Distribusi Responden Perilaku Penggunaan Jamban Yang Sehat Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Jamban Yang Sehat

Perilaku penggunaan Jamban Yang Sehat	F	%
Baik	91	100,0
Tidak Baik	0	0
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa perilaku penggunaan jamban sehat pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 91 orang (100,0 %) masyarakat mengatakan bahwa setiap rumah sudah menyediakan jamban dan rajin membersihkan jamban kurang lebih setiap seminggu sekali.

Tabel 6 Distribusi Responden Perilaku Tidak Merokok Frekuensi Berdasarkan Perilaku Tidak Merokok

Perilaku Tidak Merokok	F	%
Baik	41	45,2
Tidak Baik	50	54,9
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa perilaku tidak merokok pada masyarakat di Desa Branjang yang baik, yaitu sebanyak 41 orang (45,2%) masyarakat mengatakan tidak pernah merokok, sedangkan masyarakat perilaku tidak merokok dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 50 orang (54,9 %).

Tabel 7 Distribusi Responden Perilaku Tidak Mengkonsumsi Alkohol Frekuensi Berdasarkan Perilaku Tidak Mengkonsumsi Alkohol

Perilaku Tidak Mengkonsumsi Alkohol	f	%
Baik	88	96,7
Tidak Baik	3	3,3
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa perilaku tidak mengkonsumsi alkohol pada masyarakat di Desa Branjang dalam kategori baik, yaitu 88 orang (96,7 %) masyarakat mengatakan jarang mengkonsumsi alkohol, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan perilaku mengkonsumsi alkohol yaitu sebanyak 3 orang (3,3%).

Tabel 8 Distribusi Responden Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Perilaku GERMAS	F	%
Kurang	5	5,5
Cukup	57	62,6
Baik	29	31,9
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa perilaku GERMAS pada masyarakat di Desa Branjang yang dalam kategori baik, yaitu 29 orang (31,9%), yang kategori cukup

sebanyak 57 orang (62,6%) sedangkan masyarakat yang perilaku GERMAS dalam kategori kurang sebanyak 5 orang (5,5%).

## **PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran perilaku aktivitas fisik**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada masyarakat di Desa Branjang sebagian besar adalah baik, yaitu 73,6 % masyarakat mengatakan rutin melakukan aktivitas fisik, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 26,4 %.

Indikator aktivitas fisik tertinggi terdapat pada setiap aktifitas fisik berkeringat dan bentuk aktifitas fisiknya meliputi berjalan cepat, memotong rumput, mengepel lantai, berkebun, memindah prabot, menanam pohon. Sementara indikator terendah terdapat pada satu minggu terakhir kurang aktif melakukan kegiatan aktifitas fisik seperti senam sehat bugar, jogging.

Kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan, kegiatan pada saat mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari. Aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan teratur serta dilakukan secara rutin, sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik bagi yang melakukannya. Dengan dimilikinya kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan bila menghadapi keadaan darurat dalam pekerjaan masih sanggup

menghadapi dan mengatasinya dengan baik. Penelitian Suryani, dkk (2018) menemukan bahwa masyarakat memahami pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dengan salah satunya melakukan aktivitas fisik dengan teratur melalui olahraga. Masyarakat menyadari aktivitas fisik menjadi bagian dari gerakan masyarakat hidup sehat.

### **B. Gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 15,4 %, masyarakat mengatakan mengetahui manfaat dari sayur dan buah, rajin mengkonsumsi sayur dan buah dalam satu minggu terakhir, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 84,6 %. Konsumsi sayur dan buah ini terkait juga dengan penyediaan bahan makanan di rumah. Dalam hal ini adalah ibu sebagai orang yang lebih bertanggung jawab dalam pengelolaan makanan serta faktor ekonomi sebagai penunjang dalam pembelian bahan makanan yang dibutuhkan sehari-hari.

Indikator konsumsi sayur dan buah tertinggi terdapat dalam satu minggu terakhir selalu mengkonsumsi sayur dan juga mengkonsumsi buah. Sementara indikator terendah terdapat pada tidak tahu berapa porsi buah dan sayur yang dikonsumsi.

Hasil penelitian Hermina dan Prihatini (2016) menemukan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8

gram/gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%).

### **C. Gambaran perilaku pemeriksaan diri secara rutin**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku dalam pemeriksaan diri secara rutin pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 76,9 % masyarakat mengatakan melakukan pemeriksaan diri, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan pemeriksaan diri secara rutin yaitu sebanyak 23,1 %. Banyak orang menganggap bahwa check-up kesehatan hanya buang-buang uang, sehingga kunjungan dokter berkala ini hanya dilakukan jika ada permintaan dari pihak tertentu atau mendapat fasilitas dari tempatnya bekerja. Padahal, pemeriksaan yang dilakukan dapat mendeteksi penyakit sejak awal sehingga tidak berlarut-larut dan dapat segera diobati.

Pemeriksaan kesehatan secara rutin ini sebenarnya bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang itu sehat atau tidak. Selain itu, juga berguna mendeteksi penyakit sedini mungkin. Jika ternyata ditemukan kelainan, maka dapat segera dilakukan penanganan yang tepat agar tidak terjadi pemburukan penyakit atau komplikasi. Pemeriksaan kesehatan atau *Medical Check Up* (MCU) sendiri adalah suatu rangkaian uji kesehatan yang dilakukan secara menyeluruh dengan tujuan untuk

mengetahui kondisi kesehatan secara berkala (Integra.co.id).

Indikator pemeriksaan diri secara rutin yang tertinggi terdapat dalam telah melakukan pemeriksaan kesehatan/skrining minimal 1 tahun sekali. Sementara indikator terendah terdapat pada mempunyai sumber pendanaan seperti ASKES, BPJS, tabungan.

### **D. Gambaran perilaku kebersihan lingkungan**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku kebersihan lingkungan pada masyarakat di Desa Branjang baik, yaitu 100,0% masyarakat mengatakan selalu membersihkan lingkungan rumahnya. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat bekerja, dan berbagai sarana umum.

Indikator pemeriksaan diri secara rutin yang tertinggi terdapat dalam didaerah memiliki program untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar warga seperti kerja bakti, gotong royong yang dilakukan rutin minimal seminggu sekali. Sementara indikator terendah terdapat pada setiap hari rutin membersihkan lingkungan rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2018) menemukan bahwa kebersihan lingkungan dilaksanakan oleh seluruh warga secara bersama-sama dengan penuh kesadaran sehingga menghasilkan lingkungan yang bersih dan sehat.

### **E. Gambaran perilaku penggunaan jamban yang sehat**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku penggunaan jamban sehat pada masyarakat di Desa Branjang seluruhnya baik, yaitu 100,0%, masyarakat mengatakan bahwa setiap rumah sudah menyediakan jamban dan rajin

membersihkan jamban kurang lebih setiap seminggu sekali. Indikator perilaku penggunaan jamban yang tertinggi terdapat pada dirumah anda sudah menyediakan jamban pribadi. Sementara indikator terendah terdapat pada kurang memahami jamban sehat.

Syarat bagi rumah sehat adalah ketersediaan jamban yang bersih dan layak serta ketersediaan air bersih di rumah. Hasil penelitian Novitri dan Agustin (2016) menemukan bahwa ada hubungan antara kepemilikan jamban sehat dengan pendidikan, pengetahuan, sikap, dan pendapatan keluarga

#### **F. Gambaran perilaku tidak merokok**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku tidak merokok pada masyarakat di Desa Branjang yang baik, yaitu sebanyak 45,2% masyarakat mengatakan tidak pernah merokok, sedangkan masyarakat perilaku tidak merokok dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 54,9 %. Perilaku merokok ini masih banyak dilakukan oleh responden khususnya dan masyarakat di Indonesia ini secara umum. Sebenarnya responden telah mengetahui bahaya dari merokok, namun biasanya mengabaikannya dan disebabkan oleh zat adiktif dari nikotin sehingga responden yang merokok merasa kesulitan untuk berhenti dari kebiasaan merokok tersebut.

Indikator perilaku tidak merokok yang tertinggi terdapat pada sudah tidak merokok lebih dari 5 tahun. Sementara indikator terendah terdapat pada kurang memahami dampak dari asap rokok pada orang di sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizaldi, dkk. (2016) menemukan bahwa responden yang merokok memiliki ketahanan kardiorespirasi yang kurang baik yaitu sebanyak

55,1% dan berdasarkan analisis melalui uji chi-square, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan ketahanan kardiorespirasi.

#### **G. Gambaran perilaku tidak mengkonsumsi alkohol**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku tidak mengkonsumsi alkohol pada masyarakat di Desa Branjang dalam kategori baik, yaitu 96,7% masyarakat mengatakan jarang mengkonsumsi alkohol, sedangkan masyarakat yang tidak baik dalam melakukan perilaku mengkonsumsi alkohol yaitu sebanyak 3,3%. Responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi alkohol merupakan dampak dari kecanduan alkohol, sehingga memiliki ketergantungan dan harus mengkonsumsi untuk memuaskan rasa ketergantungannya tersebut.

Indikator perilaku tidak mengkonsumsi alkohol yang tertinggi terdapat pada tidak ada anggota keluarga yang mengkonsumsi alkohol. Sementara indikator terendah terdapat pada kurang memahami dampak dari konsumsi alkohol yang berlebihan menyebabkan gangguan otak dan kesehatan organ lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Maula dan Yuniastuti (2017) menemukan bahwa konsumsi alkohol dipengaruhi oleh faktor rasa kurang percaya diri, rasa ingin tahu atau coba-coba, pelarian dari masalah, pengetahuan yang kurang, keluarga yang buruk, lingkungan yang buruk signifikan meningkatkan adiksi (kecanduan) alkohol.

#### **H. Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku GERMAS pada masyarakat di Desa Branjang yang dalam kategori baik sebanyak 31,9%, yang kategori cukup sebanyak 62,6% sedangkan masyarakat yang perilaku GERMAS dalam kategori kurang sebanyak 5,5%. Perilaku GERMAS ini merupakan upaya yang dilakukan masyarakat yang menjadi responden untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Perilaku GERMAS yang baik dapat terwujud melalui tumbuhnya kesadaran yang ada dari dalam diri individu yang ditularkan kepada anggota keluarga.

Perilaku GERMAS ini dapat terwujud dengan baik jika didukung dengan pengetahuan yang baik pula dari masyarakat. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan akan mendukung perilaku yang dilakukan oleh masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryani, dkk (2018) menemukan bahwa budidaya hidup bersih dan sehat atau perilaku hidup sehat memberi dampak pada: 1). Bertambahnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS), 2). Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan PHBS, 3). Masyarakat dapat menerapkan langsung PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian Nakeeb, et al (2015), menemukan bahwa kelompok pertama (faktor risiko tinggi) adalah termasuk mereka yang terlibat paling sedikit dalam praktik diet sehat dan mengonsumsi makanan yang paling tidak sehat, kurang melakukan aktivitas fisik dan memiliki IMT tertinggi. Kelompok kedua (faktor risiko sedang) termasuk yang memiliki kebiasaan jauh

lebih banyak masuk dalam kategori sedang, Aktivitas fisik cukup, menonton TV dan komputer dalam waktu sedang dan memiliki IMT sebagian besar normal. Kelompok ketiga (faktor risiko rendah) termasuk mereka yang terlibat paling banyak dengan empat praktik diet sehat, paling sedikit dengan empat praktik diet tidak sehat dan aktivitas fisik normal per minggu.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan cakupan penelitian. Peneliti mengalami keterbatasan, yaitu desain penelitian ini hanya studi deskriptif sehingga hanya bersifat menggambarkan saja sementara faktor-faktor yang mempengaruhi gernas tidak tereksplorasi dengan baik.

#### **KESIMPULAN**

1. Perilaku dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 73,6 %.
2. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 15,4 %.
3. Perilaku dalam pemeriksaan diri secara rutin pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 76,9 %.
4. Perilaku kebersihan lingkungan pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 100,0%.
5. Perilaku penggunaan jamban sehat pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 100,0 %.
6. Perilaku tidak merokok pada masyarakat di Desa Branjang yang baik sebanyak 45,2%, dan tidak baik sebanyak 54,9 %.
7. Perilaku tidak mengonsumsi alkohol pada masyarakat di Desa

- Branjang dalam kategori baik sebanyak 96,7%.
8. Perilaku GERMAS pada masyarakat di Desa Branjang yang dalam kategori baik sebanyak 31,7%, yang kategori cukup sebanyak 62,6% dan kategori kurang sebanyak 5,5% ditemukan dalam penelitian ini.

## SARAN

Hasil penelitian ini secara umum menemukan bahwa perilaku GERMAS dalam kategori baik, sehingga disarankan kepada masyarakat tetap konsisten untuk berperilaku GERMAS, dan masyarakat yang belum berperilaku GERMAS dapat segera dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat agar mampu menjadi manusia yang produktif karena tubuh yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Nakeeb, Yahya, Mark Lyons, Lorna J. Dodd and Anwar Al-Nuaim. 2015. An Investigation into the Lifestyle, Health Habits and Risk Factors of Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* ISSN 1660-4601.
- Budiman, Rusni. (2017). *Perilaku Masyarakat Tentang Minuman Keras Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat Di Kelurahan Tuminting Kota Manado*. Retrieved December 05, 2018, from <https://ejournalhealth.com/index.php/medkes/article/viewFile/235/227>
- Gandi Media Center. (2017). *7 Kegiatan yang harus dilakukan untuk sukseskan GERMAS*. [https://www.masprasis.me/2017/11/7-kegiatan-yang-harus-dilakukan-untuk\\_40.html](https://www.masprasis.me/2017/11/7-kegiatan-yang-harus-dilakukan-untuk_40.html)
- Hermiina dan Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 44, No. 3, September 2016 : 205 – 218.
- Integra.co.id. Medical Check Up. <https://www.integra.co.id/wp-content/uploads/2016/11/MCU-Perusahaan.pdf>
- Iskandar. AA. 2018. Pentingnya Memelihara Kebersihan Dan Keamanan Lingkungan Secara partisipatif Demi Meningkatkan Gotong Royong Dan Kualitas Hidup Warga. *Jurnal Ilmiah Pena* Vol.1 Nomor 1 Tahun 2018
- Kemenkes RI, 2017. *Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. [https://www.academia.edu/31654677/Buku\\_Panduan](https://www.academia.edu/31654677/Buku_Panduan).
- Kemenkes RI. (2018). *wartaKESMAS: Wujud Hidup Nyata gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Retrieved July 23, 2018, from [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2018\\_1057.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2018_1057.pdf)

- Kompasiana. (2014). *Jamban Sehat*. Retrieved July 23, 2018, from <https://www.kompasiana.com/irmarahmayani/54f93192a3331150278b466d/jamban-sehat>
- Maula, L.K dan Ari Yuniastuti. 2017. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Penyalahgunaan dan Adiksi Alkohol pada Remaja di Kabupaten Pati. *Public Health Perspective Journal* 2 (2) (2017) 168 – 174.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitry, Fera., Rizka Agustin. (2016). *Determinan Kepemilikan Jamban Sehat di Desa Sukomulyo Martapura Palembang*. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* (2) 2017, 107 – 116 .
- Rizaldi, AB., Afriwardi, dan Sabri, YS., (2016). *Hubungan Perilaku Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi (Ketahanan Jantung-Paru) Siswa SMKN I Padang*. *Artikel Penelitian. Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016; 5(2)
- Saraswati, Indira. (2012). *Perbedaan karekteristik usia, asupan makanan, aktivitas fisik, tingkat social ekonomi dan pengetahuan gizi pada wanita dewasa dengan kelebihan berat badan antara di desa dan kota*. Retrieved Januari 08, 2019, from <http://eprints.undip.ac.id/3847>
- 4/1/477\_INDIRA\_SARASWATI\_G2C006029.pdf
- Suryani, D., Eka P.N., Yogatama, Muhamad J. (2018). *Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul*. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat* Vol. 2, No. 1, April 2018, Hal. 65-74.
- Trihandini. I. (2007). *Peran Medical Check-Up Terhadap Aktifitas Fisik Dasar Lansia: Studi Panel Kelompok Lanjut Usia 1993 – 2000*. *Makara, Kesehatan*, Vol. 11, NO. 2, Desember 2007: 90-96