

**MATERI PENYULUHAN TENTANG SOSIALISASI
PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT
(GERMAS)**

Oleh :

AZIMA DIMYATI



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2017



**UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

Jl. Zainal Abidin Pagar Alam No. 26 Telp. (0721)701979 Bandar Lampung 35142

SURAT TUGAS

NOMOR : 030/U/FISIP-UBL/XI/2017

Sesuai dengan program kerja Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Bandar Lampung tahun 2017, maka dengan ini Dekan FISIP Universitas Bandar Lampung menugaskan kepada :

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Jabatan Akademik : Lektor
Pekerjaan : Dosen tetap FISIP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jln. Anggrek No. 7 Rawa Laut – Bandar Lampung

Untuk mengadakan Kegiatan Penyuluhan yang diselenggarakan di Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus, pada tanggal 28 s/d 29 November 2017, dengan judul “ Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)”.

Demikian surat tugas ini agar dapat dilaksanakan dengan baik serta penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di : Bandar Lampung

Pada Tanggal : 23 November 2017

Dekan FISIP-UBL



Dr. Yadi Lustiadi, M.Si



**PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS
KECAMATAN GISTING
KEPALA PEKON GISTING ATAS**

Alamat Kantor : Jl. Raya Gisting Atas Kec. Gisting Kabupaten Tanggamus 35378

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 400/ /6411/2017

Kepala Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus menerangkan bahwa :

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Agama : Islam
Pekerjaan : Dosen Tetap FISIP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jln. Anggrek No. 7 Rawa Laut – Bandar Lampung

Telah mengadakan Pengabdian/Penyuluhan Tentang "Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)" yang dilaksanakan pada tanggal 28 s/d 29 November 2017.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

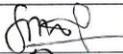
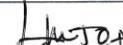
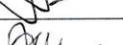
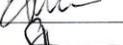
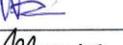
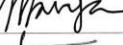
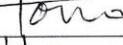
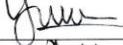
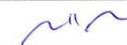


Tanjungkarang, 30 November 2017

Kepala Pekon Gisting Atas,

Bambang Febrianto

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

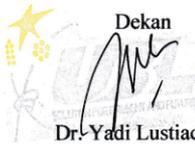
No.	Nama	Jabatan / ALAMAT	Tanda Tangan
1.	SUNARWO	GISTING ATAS	
2.	Rini Mulyati	Gisting atas	
3.	Waligo	Gisting Atas	
4.	EDI ROSADI	GISTING	
5.	Herinda	Gisting Atas	
6.	Winarko	Gisting	
7.	AMRAN	GISTING	
8.	Asih	Gisting	
9.	Sri Winarsih	Gisting Atas	
10.	Iwan Gunawan	Gisting	
11.	Maryani	Gisting	
12.	KARTONO	- - -	
13.	Sayuti Kusni	- - -	
14.	Yayang M.	Gisting	
15.	Raharjo		

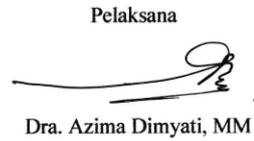
HALAMAN PENGESAHAN

1. a. Judul Kegiatan : Penyuluhan Tentang Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).
b. Bidang Ilmu : Ilmu Administrasi
2. Ketua Penyuluhan :
 - a. Nama Lengkap : Dra. Azima Dimiyati, MM
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Gol/NIP : III/c
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor
 - e. Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik/ Ilmu Administrasi Publik
 - f. Perguruan Tinggi : Universitas Bandar Lampung
 - g. Bidang Keahlian : Ilmu Administrasi
 - h. Waktu Penelitian : 28 s/d 29 November 2017
3. Lokasi Penelitian : Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus
4. Biaya Kegiatan : Rp. 2.000.000.-
5. Sumber Dana : Mandiri

Bandar Lampung, 4 Desember 2017

Mengetahui :


Dekan
Dr. Yadi Lustiadi, M.Si


Pelaksana
Dra. Azima Dimiyati, MM

Mengetahui,

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) UBL


Ketua
Ir. Lili Widodojoko, MT



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(LPPM)
Jl. Z.A. Pagar Alam No : 26 Labuhan Ratu, Bandar Lampung Telp: 701979
E-mail : ippm@ubl.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 040 / S.Ket / LPPM-UBL / II / 2018

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Nama | : Dra. Azima Dimiyati.,MM |
| 2. NIDN | : 0221056901 |
| 3. Tempat, tanggal lahir | : Semarang, 21 Mei 1969 |
| 4. Pangkat, golongan ruang, TMT | : III/c |
| 5. Jabatan | : Lektor/ 01 Desember 2001 |
| 6. Bidang Ilmu | : Ilmu Administrasi |
| 7. Jurusan / Program Studi | : Ilmu Administrasi Publik |
| 8. Unit Kerja | : FISIPOL Universitas Bandar Lampung |

Telah melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul
**:"Materi Penyuluhan Tentang Sosialisasi Program
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 09 Februari 2018
Ketua LPPM-UBL

Ir. Ehs Widojoko, M.T.

Tembusan:

1. Bapak Rektor UBL (sebagai laporan)
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik. Tidak lupa kami juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan pemikiran dan masukan serta kerjasama yang baik dengan Kepala Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus.

Dan harapan kami semoga penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pegawai. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam penyampaian materi ini. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para peserta demi kesempurnaan dari penyuluhan berikutnya.

Bandar Lampung, Desember 2017

Penyusun,

Azima Dimiyati

DAFTAR ISI

BAB I : PENDAHULUAN

- 1.1 Analisis Sistensi..... 1
- 1.2 Rumusan Masalah..... 2

BAB II : TARGET DAN LUARAN

- 2.1 Target..... 2
- 2.2 Luaran..... 3

BAB III : MERODE PELAKSANAAN

- 3.1 Solusi Yang Ditawarkan..... 3
- 3.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan..... 4

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI..... 4

BAB V : HASIL YANG DICAPAI..... 5

BAB VI : KESIMPILAN DAN SARAN

- 6.1 Kesimpulan..... 5
- 6.2 Saran..... 5

DAFTAR PUSTAKA..... 6

IAMPIRAN

SOSIALISASI PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

ABSTRAK

AZIMA DIMYATI

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Target yang akan di capai adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dan membersihkan rumah, makan sayur dan buah agar tubuh sehat, cek kesehatan secara rutin walaupun dalam keadaan sehat, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan tempat tinggal, menggunakan jamban. Sedangkan luaran yang di diharapkan adalah melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, mengepel lantai dan sebagainya merupakan aktivitas fisik. Mulai dengan melakukan aktivitas setiap hari. Lebih baik jika ditambah dengan olah raga secara rutin seperti lari atau jalan pagi, memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, mengurangi makanan junk food dan minuman bersoda, berhenti merokok dan berhenti meminum-minuman yang beralkohol, medical Cek up dengan mendatangi rumah sakit, bukan saja pada saat kita sakit melainkan juga pada saat kita sehat, bersama-sama dengan tetangga dan masyarakat sekitar melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan setempat, menggunakan jamban dengan baik sebagai tempat pembuangan.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana menjalankan pola hidup sehat di keluarga maupun di lingkungan sekitarnya, penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit.

Kata Kunci : Gerakan Masyarakat dan Hidup Sehat

SOSIALISASI PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga merupakan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat, serta sadar akan pentingnya kesehatan. Program ini diharapkan mampu menyalahi permasalahan akses ke pelayanan kesehatan yang masih sulit di jangkau di beberapa tempat. Program ini merupakan program lanjutan dari program kunjungan kegiatan keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) yang telah dilaksanakan sebelumnya. Bertepatan dengan hari kesehatan nasional ke-53 pada 12 November 2017, pemerintah juga meluncurkan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) untuk dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dengan adanya kerjasama dari berbagai sektor.

Keluarga merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan penyakit, selain peran dari kualitas lingkungan dan sarana serta prasarana kesehatan. Keluarga juga merupakan tempat pertama kali kehidupan sosial dan pendidikan didapatkan oleh anak, termasuk pendidikan yang terkait dengan kesehatan. Prilaku hidup sehat yang didapatkan sejak dini akan memicu kesadaran terhadap pentingnya kesehatan baik di keluarga maupun di masyarakat. Mengingat betapa pentingnya peran keluarga dalam mewujudkan masyarakat yang sehat. Pemerintah membuat Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga. Program ini merupakan prigran lanjutan dari kegiatan keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) yang dilakukan oleh puskesmas melalui kunjungan dari rumah ke rumah.

Selain program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga, pemerintah juga mencanangkan program lain untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program ini dilaksanakan dengan melakukan kerjasama lintas sektor dan lintas program. GERMAS merupakan tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen

bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup.

GERMAS dilakukan oleh setiap individu dalam keluarga di lingkungan masyarakat dengan cara melakukan praktek pola hidup sehari-hari. Dalam program ini, pemerintah berperan sebagai penyedia layanan/sarana dan prasarana kesehatan sekaligus menggerakkan institusi dan organisasi masyarakat yang sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Program Indonesia Sehat merupakan upaya dengan Pendekatan Keluarga dan GERMAS merupakan upaya pemerintah dalam membangun kemandirian masyarakat dalam hidup sehat. Sekaligus sebagai upaya promotif dan preventif yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Harapannya masyarakat yang produktif dan sadar akan kesehatan serta dapat berperan aktif dalam pembangunan nasional.

BAB II : TARGET DAN LUARAN

1.1 Target

Diharapkan masyarakat dapat melakukan kegiatan ini dengan cara :

1. Melakukan aktivitas fisik,
2. Makan sayur dan buah,
3. Cek kesehatan secara rutin,
4. Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol,
5. Membersihkan lingkungan tempat tinggal,
6. Menggunakan jamban.

1.2 Luaran

- a. Melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, mengepel lantai dan sebagainya merupakan aktivitas fisik. Mulai dengan melakukan aktivitas setiap hari. Lebih baik jika ditambah dengan olah raga secara rutin seperti lari atau jalan pagi.
- b. Memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Mengurangi makanan junk food dan minuman bersoda.
- c. Berhenti merokok dan berhenti meminum-minuman yang beralkohol.
- d. Medical Cek up dengan mendatangi rumah sakit, bukan saja pada saat kita sakit melainkan juga pada saat kita sehat.
- e. Bersama-sama dengan tetangga dan masyarakat sekitar melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan setempat.
- f. Menggunakan jamban dengan baik sebagai tempat pembuangan,

BAB III : METODE PELAKSANAAN

3.1 Solusi Yang Ditawarkan

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat. GERMAS adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga kemandirian. Maka masyarakat dapat mengetahuinya melalui :

1. Mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana menjalankan pola hidup sehat di keluarga maupun di lingkungan sekitarnya.
2. Penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit.

1.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Tanggal 28 - 29 November 2017

Tempat Pelaksanaan : Pekon Gisting Kabupaten Tanggamus.

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Bandar Lampung adalah salah satu perguruan tinggi swasta telah banyak menjalin kerjasama atau MOU dengan beberapa pemerintah kabupaten dan pemerintah kota antara lain kabupaten Way Kanan, Lampung Barat, Tanggamus, Lampung Timur, Lampung Selatan dan Kota Metro. Salah satu lembaga di Universitas Bandar Lampung yang menangani masalah penelitian dan pengabdian adalah Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM). Kerjasama yang dilakukan antara lain mengadakan kegiatan-kegiatan sosial dan menjadi Pembina beberapa desa misalnya tentang kegiatan kewirausahaan, menjadi tenaga sukarela dalam pembinaan anak-anak putus sekolah, sebagai konsultan akunting, konsultan bangunan. Dan bekerjasama juga dengan lembaga-lembaga pemerintahan dan swasta, misalnya dengan TV RI Lampung, Dinas Pariwisata, sebagai promosi wilayah misalnya ikut dalam festival Krakatau. Mengikutkan mahasiswa dalam kegiatan Muli Mekhanai Lampung dan lainnya.

Adanya Uni Kegiatan Mahasiswa Budaya dan Seni (UKM BS) di Universitas Bandar Lampung yang sangat variatif bidang-bidangnya misalnya paduan suara, teater, photo grafi, seni tari, seni musik dan lainnya yang dibina oleh beberapa orang dosen berada di bawah tanggung jawab Wakil Rektor III bagian kemahasiswaan. Universitas Bandar Lampung memiliki pakar-pakar budaya seni yang tersebar di beberapa fakultas walaupun bukan sebagai professional tetapi mereka memiliki pengalaman-pengalaman dan keahlian dalam bidang seni dan budaya. Para dosen-dosen tersebut yang ditunjuk oleh lembaga sebagai pembina sekaligus sebagai pelatih para mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa budaya dan seni .

BAB V : HASIL YANG DICAPAI

Dalam kehidupan sehari-hari, praktek hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat. Secara khusus GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktifitas masyarakat dan mengurangi beban biaya kesehatan. GERMAS secara nasional dimulai dengan fokus pada kegiatan yaitu melakukan aktifitas selama 30 menit per harinya, mengkonsumsi buah dan sayur serta tidak lupa memeriksakan kesehatan secara rutin di bidan dan puskesmas terdekat.

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Gerakan masyarakat hidup sehat adalah gerakan bersama yang memiliki beberapa tujuan mulai menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular, baik kesakitan, kematian maupun kecacatan, menghindari terjadinya penurunan produktivitas, menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu GERMAS menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

6.2 SARAN

Hendaknya program GERMAS ini dapat dilakukan secara berkesinambungan di setiap masyarakat Indonesia, agar apa yang kita harapkan pada masyarakat Indonesia adalah menjadi masyarakat sehat sehat jasmani dan rohani. Dengan program GERMAS ini dapat menurunkan beban penyakit, menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Pemerintah pusat dan daerah hendaknya diharuskan menyediakan kurikulum pendidikan tentang pola hidup sehat, fasilitas olah raga, transportasi, kawasan tanpa rokok, taman untuk beraktivitas, car free day dll.

DAFTAR PUSTAKA

Bank Data Dinas Kesehatan, Bank Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.

Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), 2016.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Situs Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.

Pedoman Umum, Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.

LAMPIRAN

Materi Penyuluhan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

SOSIALISASI PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

Oleh :
Dra. Azima Dimiyati, MM

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

PENGERTIAN

Suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup

TUJUAN

AGAR MASYARAKAT BERPRILAKU SEHAT
SEHINGGA BERDAMPAK PADA :

1. Kesehatan Terjaga
2. Produktif
3. Lingkungan Bersih
4. Biaya untuk berobat berkurang

SIAPA YANG MELAKSANAKAN ?

Seluruh lapisan masyarakat

- Individu, keluarga, masyarakat (Mempraktekkan pola hidup sehari-hari)
- Akademisi, dunia usaha, organisasi masyarakat (Menggerakkan institusi dan organisasi masing-masing)
- Pemerintah pusat dan daerah (Menyediakan : kurikulum pendidikan, fasilitas olah raga, sayur dan buah, fasilitas kesehatan, kawasan tanpa asap rokok, taman untuk beraktivitas, iklan layanan masyarakat, car free day, dsb.

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

1. Melakukan aktifitas fisik
2. Mengonsumsi sayur dan buah
3. Tidak merokok
4. Tidak mengonsumsi alkohol
5. Memeriksa kesehatan secara rutin
6. Membersihkan lingkungan menggunakan jamban

MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Dapat dilakukan dimana saja,
kapan saja.....

- ❖ Rumah
- ❖ Perjalanan
- ❖ Sekolah
- ❖ Tempat kerja
- ❖ Tempat umum

Minimal dilakukan selama 30 menit setiap
harinya

MENGGONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Sayur dan buah apa saja dapat dikonsumsi oleh seluruh keluarga dan masyarakat
Karena sayur dan buah mengandung berbagai macam vitamin yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga kita dapat beraktivitas dengan baik setiap harinya.

MEMERIKSA KESEHATAN

Setiap 6 bulan sekali

- Cek tekanan darah
- Cek kadar gula darah
 - Cek kolesterol
- Tes darah lengkap di laboratorium
 - Cek lingkaran perut
- Deteksi dini kanker leher rahim

**PENYAKIT TIDAK MENULAR PERLU DICEGAH
MELALUI**

**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT
(GERMAS)**

FOKUS KEGIATAN

- Melakukan Aktivitas Fisik
- Konsumsi Sayur dan Buah
- Memeriksa Kesehatan Secara Berkala