

# [GERMAS DI PUSKESMAS SRI BHAWONO LAMPUNG TIMUR TAHUN 2017]

[Sigit Wahyu Kurniawan]  
[Puskesmas Sri Bhawono]



## PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali.

Puskesmas Sri Bhawono terletak di wilayah Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur dengan jumlah penduduk 49.909 jiwa yang tersebar di 7 desa yang sebagian merupakan eks hutan lindung register 38. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan 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.

**Tabel 1. Data Penduduk Puskesmas Sri Bhawono 2017**

NO	Desa	LUAS WILAYAH (km <sup>2</sup> )	JUMLAH			JUMLAH PENDUDUK	JUMLAH RUMAH TANGGA	RATA-RATA JWA/RUMAH TANGGA	KEPADATAN PENDUDUK per km <sup>2</sup>
			DESA	KELURAHAN	DESA + KELURAHAN				
1	Sri Bhawono	731,0	1	0	1	9.464	2.347	4,03	12,95
2	Sri Menenti	727,4	1	0	1	5.816	1.561	3,73	8,00
3	Sri Pendowo	905,1	1	0	1	5.355	1.425	3,76	5,92
4	Waringin Jaya	110,0	1	0	1	2.382	686	3,47	21,65
5	Sadar Sriwijaya	912,0	1	0	1	6.882	2.416	2,85	7,55
6	Bandar Agung	3.000,0	1	0	1	17.988	5.083	3,54	6,00
7	Mekar Jaya	514,0	1	0	1	2.022	775	2,61	3,93
JUMLAH (Puskesmas)		6.899,6	7	0	7	49.909	14.293	3,49	7,23

## TUJUAN

- 1) Menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan;
- 2) Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk
- 3) Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.
- 4) Penguatan sistem kesehatan

## ISI

Pelaksanaan GERMAS di Puskesmas Sri Bhawono dilakukan dimulai dengan seremoni kegiatan GERMAS tingkat Kecamatan Bandar Sribhawono yang dilakukan di Lapangan Desa Bandar Agung yang dibuka oleh Bupati Lampung Timur dan diikuti oleh lebih kurang 3.000 warga masyarakat yang sebagian besar merupakan warga sekolah, dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin.

GERMAS diintegrasikan dengan kegiatan UKBM yang ada di masyarakat. Promosi GERMAS dilakukan di hampir setiap pertemuan dengan masyarakat baik oleh petugas puskesmas maupun bidan desa.

Senam, salah satu bagian dari aktifitas fisik merupakan kegiatan yang sekarang ini lumrah dilakukan oleh masyarakat terutama kelompok usia dan kelompok ibu muda. Sayangnya kegiatan tersebut kurang diminati kaum pria.

Hampir di semua desa rata-rata kegiatan GERMAS lebih dari 85% diikuti oleh kaum perempuan, tidak lebih dari 15% kaum laki-laki yang hadir.

Masyarakat terutama anak-anak dan remaja lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan dari pada makan sayur dan buah. Maraknya penjual gorengan disekitar pusat keramaian juga menjadi pilihan yang menggiurkan bagi masyarakat untuk sekedar ngemil dengan harga murah.

Masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya memeriksakan kesehatan secara berkala terutama untuk mengetahui faktor risiko penyakit. Merokok yang merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular masih merupakan kebiasaan dan kegemaran masyarakat terutama laki-laki usia diatas 20 tahun. Orang dengan kelebihan berat badan saat ini mudah sekali ditemukan di desa-desa mulai dari usia anak-anak sampai usia lanjut.

GERMAS sebenarnya merupakan kebiasaan masyarakat pedesaan sejak jaman dahulu seperti berkebun, berjalan kaki atau bersepeda, banyak makan sayur dan buah lokal. Hanya saja akhir-akhir ini sebagian mulai dilupakan oleh masyarakat.

## GAMBAR



## KESIMPULAN

GERMAS dilakukan sebagai penguatan upaya promotif dan preventif masyarakat.

Prinsip GERMAS, yaitu Kerjasama multisektor; Keseimbangan masyarakat; keluarga dan individu; dan pemberdayaan masyarakat.

Kegiatan GERMAS di Puskesmas Sri Bhawono pada dasarnya dilaksanakan sesuai prinsip diatas, butuh waktu lebih sampai masyarakat menyadari bahwa GERMAS merupakan kebutuhan masyarakat sehingga gerakan masyarakat hidup sehat menjadi suatu kebiasaan.

## BIBLIOGRAFI

- [1] Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 Tahun 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- [2] Buku Panduan GERMAS, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [3] Profi Kesehatan Puskesmas Sri Bhawono Tahun 2017