

## **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN MASYARAKAT DI KECAMATAN MEDAN LABUHAN**

**Fahra Dilla Sandy Sipayung\***

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia  
Email: [fahrasipayung@gmail.com](mailto:fahrasipayung@gmail.com)

**Susilawati**

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Kota Medan, Indonesia  
Email : [susilawati@uinsu.ac.id](mailto:susilawati@uinsu.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study intends to research community empowerment through PHBS with GERMAS in advance the health quality of the community. The study design used was a literature study with secondary evidence collection and analysis. The data used is obtained from various document sources and related literature. In this research, it was found that PHBS and GERMAS are effective approaches to prevent diseases, improve individual health, and create a better life in society. Community empowerment is carried out through health education, education on healthy living behaviors, environmental improvement, disease prevention, nutrition fulfillment, and physical activity. This movement involves active community participation, cross-sector cooperation, supervision, evaluation, and policy support.*

**Keywords:** Community empowerment, GERMAS, PHBS, Health Education, Literature Study.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan tentang PHBS dengan GERMAS dalam memajukan kualitas kesehatan masyarakat. Desain pengkajian nan dipakai yaitu studi literatur dengan pengumpulan serta analisis bukti sekunder. Data yang digunakan berasal dari berbagai sumber dokumen dan literatur terkait. Dalam penelitian ini, didapatkan temuan bahwa PHBS dan GERMAS merupakan pendekatan yang efektif untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan individu, dan menciptakan kehidupan yang lebih baik dalam masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, edukasi tentang perilaku hidup sehat, perbaikan lingkungan, pencegahan penyakit, pemenuhan gizi, dan aktivitas fisik. Gerakan ini melibatkan peran aktif masyarakat, kerjasama lintas sektor, pengawasan, evaluasi, dan dukungan kebijakan.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan Masyarakat, GERMAS, PHBS, Penyuluhan Kesehatan, Studi Literatur.

## PENDAHULUAN

PHBS merupakan suatu pendekatan yang mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan individu, serta yaitu diantara bagian mendesak untuk kesibukan penduduk Indonesia. PHBS mencakup serangkaian tindakan yang dilangsungkan bagi anggota asuh, widyaiswara, serta penduduk dengan kesadaran pribadi guna mencegah penyakit dan menciptakan kehidupan yang lebih baik. Menurut Gani (2013: 184), Program PHBS mencerminkan paradigma kesehatan dalam budaya individu, sanak saudara, serta penduduk yang bermaksud bakal memperkuat serta menjaga kebugaran semacam tubuh, batin, kejiwaan, serta kemasyarakatan.

Pemberdayaan masyarakat adalah cara untuk meningkatkan kapasitas masyarakat pertanian yang berada dalam berbagai lapisan sosial, sehingga mereka mampu menempuh ketentuan serta berkewajiban akan ketentuan. Menurut Zubaedi (2007), pemberdayaan masyarakat bisa diamati 4 perspektif, yakni perspektif pluralis, sudut pandang elitis, sudut pandang strukturalis, dan sudut pandang poststrukturalis.

1. Sudut pandang pluralis berkaitan dengan membantu individu atau komunitas yang kurang beruntung agar dapat bersaing secara kompetitif.
2. Sudut pandang elitis melibatkan upaya persuasif untuk melibatkan elitis dalam upaya pemberdayaan masyarakat.
3. Sudut pandang strukturalis mengacu pada struktur sosial yang dapat meningkatkan atau menindas masyarakat yang lebih lemah.
4. Sedangkan sudut pandang poststrukturalis melibatkan proses perubahan dalam diskursus.

Pengarahan kesehatan ialah acara yang memakai hakikat pembelajaran untuk mengubah pemahaman serta ikhtikad masyarakat, apik dalam memperoleh keadaan hidup yang dibutuhkan maupun dalam mengadopsi perilaku hidup sehat, baik sebagai perseorangan sekalipun kolektif. Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2002 menjelaskan sebenarnya pengarahan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan, serta mengubah tabiat hidup sehat perseorangan, kumpulan, dan penduduk via pendidikan dan instruksi. Dalam kesibukan penyuluhan, komunikasi dua arah digunakan di mana penyuluhan membagikan waktu pada anggota akan membagikan hasil kepada elemen yang disampaikan. Diharapkan, via diskusi interaktif dalam komunikasi dua arah ini, terjadi perubahan perilaku yang diinginkan.

Gerakan PHBS ialah tindakan dahulu yang penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS melibatkan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu dan keluarga, sehingga mereka dapat mengambil peran aktif untuk melindungi kebugaran orang serta berpartisipasi untuk kegiatan penduduk. Manfaat utama dari PHBS adalah mewujudkan penduduk yang mempunyai

pemahaman dan pengetahuan buat menjalani gaya hidup yang melindungi kemurnian serta memadati lumrah kebugaran.

Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 pasal 158-161, penangkalan, pengelolaan, serta penindakan penyakit tidak menular merupakan tanggung jawab pemerintah, pemerintah daerah, serta penduduk. Usaha tercantum mampu dilangsungkan via pendekatan peningkatan, pencegah, penyembuhan, serta rehabilitasi. Diantara usaha promotif serta preventif untuk penangkalan PTM adalah melalui GERMAS. GERMAS yaitu aktivitas yang sistematis dan sengaja nan melibatkan semua bagian masyarakat melalui pemahaman, iktikad, serta kesanggupan buat menjalani gaya hidup bugar. Arahan Presiden No. 1 Tahun 2017 tentang GERMAS dikeluarkan buat menyegearkan serta menggiatkan usaha peningkatan serta pencegahan dalam hidup bugar.

Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas pemberdayaan penduduk melewati pengarahan tentang tabiat hidup bersih serta sehat sebagai upaya buat memajukan keunggulan kebugaran penduduk. Penelitian akan merujuk pada studi literatur yang telah dilakukan sebelumnya.

## **METODE PENELITIAN**

Pada survei ini, digunakan metode pengumpulan dan analisis data yang dikenal sebagai metode data sekunder. Metode ini juga dikenal sebagai penggunaan bahan dokumenter. Dalam metode ini, peneliti tidak secara langsung mengumpulkan data sendiri, melainkan menggunakan data dan dokumen menelah dibuat sebab bagian berbeda. Bukti inferior nan dipakai dalam survei merupakan bukti prima nan menelah diperoleh atau dikerjakan bertambah terus sebab penampung bukti prima alias bagian berbeda. Bukti tersebut biasanya dipersembahkan dalam wujud bagan atau gambar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Acara Pemasyarakatan serta Ajakan Germas tahap Kecamatan Medan Labuhan pada Jumat (5/8) di aula balai Kelurahan Martubung mendapatkan penghargaan dari Camat Medan Labuhan, Indra Utama. Dalam sosialisasi tersebut, diungkapkan bahwa Germas merupakan salah satu agenda andalan dalam aspek kebugaran yang diinisiasi oleh Presiden RI, Joko Widodo. Gerakan serta searah melalui agenda pengutamaan Kepala Wilayah Kota Medan, Bobby Nasution, dalam aspek kebugaran.

Dalam acara sosialisasi tersebut, juga dijelaskan mengenai beberapa kegiatan Germas yang meliputi penyediaan lingkungan yang sehat semacam air bersih, sarana sanitasi mencukupi, serta kebersihan lingkungan. Selain itu, sosialisasi juga mencakup budaya mengonsumsi buah dan sayur, menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang rutin, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, mengembangkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di tempat kerja, sekolah, fasilitas kesehatan, serta tempat umum lainnya sesuai dengan peraturan daerah yang mengatur KTR, dan menghindari konsumsi minuman beralkohol.

## **Gambaran Acara GERMAS**

Gambaran acara GERMAS terdiri dari enam poin utama, yaitu:

1. Melakukan aktivitas fisik, yang mencakup gerakan tubuh untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental serta menjaga kebugaran setiap waktu.
2. Pemakaian sayur serta buah, dengan target masing-masing anggota keluarga mengonsumsi minimum tiga bagian buah serta dua bagian sayur saban hari. Mengonsumsi sayur serta buah mendesak oleh kandungan nutrisi serta mineralnya berperan dalam perkembangan serta perawatan badan.
3. Menjaga lingkungan bebas asap rokok di tempat tinggal. Masing-masing sanak saudara jangan diperbolehkan merokok di tempat tinggal. Cerutu mengandung ribuan bahan kimia berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida.
4. Melakukan pemeriksaan kebugaran menjadi teratur. Ini adalah usaha promotif serta preventif yang menyorong penduduk mengetahui komponen akibat PTM serta mengendalikannya pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat. Tujuannya adalah untuk menemukan faktor risiko fisiologis yang berpotensi menyebabkan penyakit tidak menular.
5. Menjaga kebersihan lingkungan. Melalui upaya ini, lingkungan dapat konsisten steril serta sehat, maka dari itu menahan penyebaran penyakit.
6. Memakai kloset sehat, yakni akomodasi pengeluaran buangan insan akan dilengkapi dengan area jongkok alias area duduk, serta sistem pembendungan limbah serta cairan buat memberantasnya.

## **Landasan GERMAS**

Adapun landasan GERMAS mencakup:

1. Promosi bimbingan tentang kehidupan bugar.
2. Promosi keunggulan alam.
3. Promosi upaya penangkalan serta penemuan awal komplikasi.
4. Peruntukan makanan sehat serta perbaikan vitamin.
5. Promosi sikap hidup bugar.
6. Promosi kegiatan tubuh.

## **Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Tiga dari tujuh langkah yang menjadi fokus dalam gerakan masyarakat hidup sehat adalah:

1. Aktivitas Fisik: Gerakan ini merupakan salah satu prioritas dalam meningkatkan kesehatan seseorang. Saat ini, kehidupan modern seringkali mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik baik dalam pekerjaan maupun olahraga.
2. Konsumsi Buah dan Sayur: Kampanye GERMAS mengedepankan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur setiap hari serta memberikan informasi tentang manfaat kesehatan yang didapatkan dari konsumsi rutin buah serta sayur. Minim pemakaian buah serta sayur dapat berkontribusi untuk risiko penyakit tidak menular, masalah pencernaan, hipertensi, dan sebagainya.

3. Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala: Bagian dari gerakan masyarakat hidup sehat adalah meningkatkan manajemen kesehatan. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin memberikan keuntungan dalam mendeteksi dini penyakit atau gangguan kesehatan. Informasi mengenai jenis pemeriksaan kesehatan rutin dapat ditemukan melalui berbagai sumber, dan pemeriksaan yang dilakukan akan menentukan status kesehatan seseorang.

## Gambar

**Gambar 1.** Karakteristik Penduduk di Kecamatan Medan Belawan, 2021

Kelurahan <i>Kelurahan</i>	Penduduk / Population		
	Laki- Laki/Male (2)	Perempuan/Female (3)	Jumlah/Total (4)
B E S A R	20.035	20.017	40.052
Tangkahan	14.585	14.031	28.616
Martubung	9.500	9.098	18.598
Sei Mati	8.203	8.142	16.345
Pekan Labuhan	12.116	11.753	23.869
Nelayan Indah	5.357	5.047	10.404
<b>MEDAN LABUHAN</b>	<b>69.796</b>	<b>68.088</b>	<b>137.884</b>

**Gambar 2.** Sosialisasi Germas di Medan Labuhan, 2022



**Gambar 3.** Sarana Kesehatan di Medan Labuhan, 2021

Jenis Sarana Kesehatan <i>Type of Health Facilities</i>	2019	2020	2021
	(1)	(2)	(3)
Rumah Sakit <i>Hospital</i>	1	2	2
Rumah Sakit Bersalin <i>Maternity Hospital</i>	-	-	-
Poliklinik/Balai Pengobatan <i>Polyclinic</i>	15	12	16
Puskesmas Rawat Inap <i>Public Health Center with Inpatient Care</i>	2	-	1
Puskesmas Tanpa Rawat Inap <i>Public Health Center without Inpatient Care</i>	3	3	3
Apotek <i>Pharmacy</i>	10	10	11

## **SIMPULAN**

Dalam penulisan ini, telah dijelaskan mengenai GERMAS dan berbagai aspek yang menjadi fokusnya pemberdayaan masyarakat dengan penyuluhan kesehatan PHBS. GERMAS bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui edukasi, perbaikan lingkungan, pencegahan penyakit, pemenuhan gizi, perilaku hidup sehat, dan aktivitas fisik. Kegiatan GERMAS melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, masyarakat, dan individu.

## **Saran**

1. Edukasi yang lebih luas: Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat, perlu dilakukan upaya edukasi yang lebih luas. Kampanye GERMAS dapat melibatkan lebih banyak saluran informasi, seperti media sosial, brosur, dan program-program pencerahan di masyarakat.
2. Peran aktif masyarakat: Masyarakat harus aktif terlibat dalam implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Dukungan dan partisipasi aktif dari masyarakat sangat penting dalam menciptakan perubahan yang signifikan dalam pola hidup sehat.
3. Kerjasama lintas sektor: Perlu adanya kerjasama yang erat antara berbagai sektor, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, pendidikan, dan industri pangan, dalam menerapkan kegiatan GERMAS. Kerjasama lintas sektor akan memperkuat upaya pencegahan dan pemenuhan kebutuhan hidup sehat secara komprehensif.
4. Pengawasan dan evaluasi: Diperlukan pengawasan dan evaluasi yang kontinu terhadap pelaksanaan GERMAS. Hal ini akan membantu mengidentifikasi keberhasilan dan tantangan yang dihadapi serta memperbaiki program-program yang telah dilaksanakan.
5. Dukungan kebijakan: Pemerintah dan instansi terkait perlu mengeluarkan kebijakan yang mendukung implementasi GERMAS. Kebijakan ini dapat meliputi pengaturan lingkungan sehat, pendidikan kesehatan di sekolah, regulasi tentang iklan makanan, dan insentif bagi individu atau kelompok yang berperilaku hidup sehat.

Dengan mengimplementasikan saran-saran tersebut, diharapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dapat mencapai tujuannya dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyani DI, Martha IK dan Mohammad ZR. 2020. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnak Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 15: 11-12.
- Handono SY, Kliwon H dan Mangku P. 2020. Pemberdayaan Masyarakat Pertanian. Universitas Brawijaya Press, Malang. 18-19.
- Kecamatan Medan Labuhan dalam Angka 2022, Badan Pusat Statistik Kota Medan.

- Patilaiya HL dan Hamidah R. 2018. Pemberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 2: 252-253.
- Rosa ATR, dkk. 2023. Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Menuju Sekolah Sehat melalui Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penerbit NEM, Jawa Tengah. 19-20.
- Sabilu Y, Asnia Z dan Zainab H. 2022. Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kota Kendari. CV Literasi Nusantara Abadi, Lampung. 20-22.
- Sosialisasi Germas di Medan Labuhan Momentum Budayakan Pola Hidup Sehat 2020, Pemerintah Kota Medan.
- Suprapto dan Darmi A. 2021. Pemberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Barombong. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 1: 78-79.
- Tingkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat, Ketua TP PKK Batu Bara Buka Kegiatan PHBS 2022, Pemerintah Kabupaten Batu Bara.
- Zubaidah R. 2022. Penyuluhan Kesehatan Rumah Sakit. Penerbit Lakeisha, Jawa Tengah. 69.