

## PERAN GERMAS DALAM MENGATASI MENINGKATNYA RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR DI RW 15 SIDAKAYA, CILACAP JAWA TENGAH

Sutarno<sup>1\*</sup>, Tatang Tajudin<sup>2</sup>, Suryanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Al\_Irsyad Cilacap, Cilacap, Universitas Al\_Irsyad Cilacap

\*Korespodensi : [tatang.tajudin@yahoo.co.id](mailto:tatang.tajudin@yahoo.co.id)

### Abstrak

Kesehatan menjadi tantangan besar di Indonesia, ditandai dengan masih tingginya angka penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM), serta kembalinya penyakit yang sebelumnya telah teratasi. Data menunjukkan tren peningkatan PTM seperti hipertensi, stroke, obesitas, dan diabetes melitus, yang berkontribusi pada tingginya angka kematian dan beban sosial-ekonomi masyarakat. Sebagai respons, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) digalakkan dengan fokus pada peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW 15 Kelurahan Sidakaya, Kecamatan Cilacap Selatan, untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku warga terhadap GERMAS. Intervensi mencakup transfer pengetahuan melalui metode ceramah, senam otak, pemeriksaan kesehatan, dan pemberian buah serta sayur. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan warga, dari rata-rata nilai pretest 61 (cukup) menjadi 92 (amat baik) pada posttest. Selain itu, pemeriksaan kesehatan mengungkap bahwa 58% warga mengalami obesitas, menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap pola hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Namun, keterbatasan dalam pelaksanaan secara berkelanjutan menjadi tantangan yang perlu ditindaklanjuti melalui program lanjutan.

**Kata Kunci:** Penyakit Tidak Menular , GERMAS , Hipertensi , Obesitas.

### Abstract

*Health has become a significant challenge in Indonesia, marked by the persistent prevalence of infectious diseases, the rise of Non-Communicable Diseases (NCDs), and the re-emergence of previously controlled illnesses. Data indicates an increasing trend of NCDs such as hypertension, stroke, obesity, and diabetes mellitus, which contribute to high mortality rates and a substantial socio-economic burden. In response, the Healthy Living Community Movement (GERMAS) has been promoted with a focus on increasing physical activity, consuming fruits and vegetables, and conducting regular health check-ups. This community service program was implemented in RW 15, Sidakaya Village, Cilacap Selatan Subdistrict, to enhance residents' knowledge and behavior regarding GERMAS. The intervention included knowledge transfer through lectures, brain gym exercises, health check-ups, and the distribution of fruits and vegetables. The results demonstrated a significant improvement in residents' knowledge levels, with average pre-*

*test scores of 61 (fair) rising to 92 (excellent) in the post-test. Additionally, health check-ups revealed that 58% of residents were classified as obese, highlighting the need for greater attention to healthy living practices. This initiative underscores the effectiveness of community-based education and mentoring in raising public health awareness. However, limitations in sustainable implementation remain a challenge that should be addressed through follow-up programs.*

**Keywords:** *Non-Communicable Diseases, GERMAS, Hypertension, Obesity.*

## 1. Pendahuluan

Masalah kesehatan yang menjadi tantangan besar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah masalah kesehatan Triple Burden yaitu adanya penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alkohol). Sehingga Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi semakin tinggi.

Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan tren Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagai penyebab kematian semakin meningkat di angka 59,5 persen setelah sebelumnya berkisar 49,9 persen, di antaranya seperti hipertensi, stroke, obesitas, gagal ginjal kronis. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan adanya kenaikan prevalensi PTM dari tahun survei tahun 2013, yaitu hipertensi pada usia >18 (32%) stroke pada usia >15 (naik 56%), diabetes mellitus (naik 23%), dan obesitas (47%).

Angka kematian akibat PTM di Indonesia diperkirakan sedikitnya ada 1,4 juta orang meninggal setiap tahunnya. Beberapa PTM mempunyai resiko tinggi kematian, menurut P2PTM.Kemendes RI (2019) ada empat yaitu: Kardiovaskuler, Diabetes Melitus, Kanker dan Penyakit Paru Obstruksi Kronis. Adrian (2020) selain 4 PTM tersebut ada Penyakit ginjal dan gangguan mental pada urutan ke 5 dan 6. Siloam Hospital (2020) menyebutkan ada 5 PTM yang perlu perhatian khusus di Indonesia yaitu: Hipertensi, Stroke, Diabetes, Gagal ginjal kronik dan Kanker.

Penyakit kardiovaskuler merupakan PTM yang terdiri dari beberapa penyakit seperti: hipertensi, gagal jantung, penyakit jantung koroner. Diantara penyakit kardiovaskuler, hipertensi merupakan penyakit yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat Indonesia.

Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke.

Dampak meningkatnya kejadian Penyakit Tidak Menular adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, menurunnya produktivitas masyarakat yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat.

Pendekatan kesehatan masyarakat yang diluncurkan Kementerian Kesehatan pada tahun 2016 adalah pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor resiko yang ada pada setiap orang (Kemenkes, 2017)

Di Kabupaten Cilacap melalui Dinas Kesehatan telah melakukan sosialisasi dan penggalangan Gernas di berbagai kecamatan hingga ke kelurahan, RW, RT dan dasa wisma. RW 15 Kelurahan Sidakaya, Kecamatan Cilacap Selatan merupakan salah satu wilayah yang tampak telah berupaya melaksanakan GERMAS, namun demikian gerakan masyarakat yang tampak masih minim konsumsi buah dan sayur serta masih minim aktifitas fisik dan cek kesehatan seperti berat badan dan tinggi badan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan warga Rw 15 Sidakaya tentang Gernas. Pengetahuan warga Rw 15 Sidakaya tentang Gernas masih belum baik yaitu rata-rata 61. Kondisi ini menjadi latar belakang perlunya upaya peningkatan pengetahuan tentang Gernas.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 13 September 2024. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan berupa penyusunan proposal, pengesahan proposal, koordinasi kegiatan dengan mitra, tahap pelaksanaan dan tahap penyusunan laporan. Pelaksanaan kegiatan selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.

Kegiatan dan Hasil Kegiatan

	Kegiatan	Hasil Kegiatan
	Tanggal 1-5 September 2024 Menyusun Proposal	Proposal disahkan pada tanggal 5 September 2024

	Tanggal 6 September Koordinasi dengan kader kesehatan RW 15 Sidakaya dan Bp. RW 15 Sidakaya	Pelaksanaan disepakati tanggal 13 September 2024 di Balai RT 04 RW 15 Sidakaya jam 09.00-10.00 WIB
	Tanggal 7 – 12 September a. Koordinasi dengan team b. Menyiapkan materi c. Menyampaikan undangan d. Menyiapkan peralatan e. Memesan snack, buah dan sayur	a. Koordinasi berjalan baik b. Materi siap digunakan c. Undangan tersampaikan d. Peralatan tersedia e. Snack, buah dan sayur tersedia
	Tanggal 13 September 2024 Pelaksanaan kegiatan	Acara: Kegiatan dihadiri oleh 25 warga dengan kegiatan: 1) Pretest : Pengetahuan rata-rata 61 2) Cek kesehatan: TB dan BB IMT Normal : 34% IMT Gemuk : 8% IMT Obesitas : 58% 3) Senam otak 4) Penyuluhan kesehatan germas 5) Pembagian snack makanan sehat berupa tela rebus, jagung rebus, buah dan air mineral 6) Posttest: Pengetahuan rata-rata 92 7) Pembagian sayur mentah untuk dimasak 8) Penyerahan Timbangan Berat Badan dan pengukur tinggi badan
	Menyusun laporan	Laporan tersusun

### 3. Hasil dan Pembahasan Hasil

#### A. Transfer pengetahuan tentang Germas

Kegiatan ini dilakukan karena data awal pengetahuan tentang germas pada masyarakat RW 15 Sidakaya dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 61. Keberhasilan germas membutuhkan

pengetahuan dan perilaku yang minimal dalam kategori baik. Berdasarkan kondisi inilah maka perlu upaya meningkatkan gernas melalui transfer pengetahuan.

Pada kegiatan pengabdian ini, transfer pengetahuan tentang gernas dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Hasil ceramah menunjukkan sebagian besar peserta mampu menyebutkan singkatan gernas, fokus gernas, manfaat cek kesehatan, manfaat olah raga, manfaat mengkonsumsi buah dan sayur, melakukan olah raga (senam otak), makan buah dan sayur. Posttest tentang gernas menunjukkan nilai rata-rata 92 atau dalam kategori Amat baik.

Ada beberapa faktor yang dapat berkontribusi peningkatan pengetahuan tentang gernas pada masyarakat Rw 15 Sidakaya antara lain:

- a. Nara sumber, nara sumber pada kegiatan ini adalah seorang dosen yang berpengalaman dengan latar belakang pendidikan Magister kesehatan bidang keahlian promosi kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian Buamona I dan Murliasari R (2017) ini adalah terdapat pengaruh langsung secara simultan antara variabel Kredibilitas Komunikator dan Desain Pesan terhadap Tingkat Pengetahuan sebesar 0,260 atau 26%, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kredibilitas dan desain pesan) terhadap variabel terikat (tingkat pengetahuan) adalah sebesar 26%. Dengan kredibilitas yang tinggi seorang komunikator/narasumber akan mudah dipercaya oleh komunikan.
- b. Metode Ceramah, metode ceramah merupakan salah satu metode yang praktis digunakan dan terbukti meningkatkan pengetahuan.  
Asiah N (2021) dalam publikasi penelitiannya menuliskan bahwa adanya pengaruh edukasi dengan metode ceramah pada peserta Edukasi cegah penyakit tidak menular Dengan Konseling Gizi Keluarga Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gernas) Pada Kader Kesehatan di Desa Sangiyang. Kecamatan Maja, Lebak. Apriliani DS (2024) dalam publikasi penelitiannya menuliskan terjadi peningkatan pengetahuan warga tentang pentingnya gizi seimbang setelah penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media leaflet.
- c. Daya tarik informasi. Informasi pada pengabdian ini tentang Gernas yang dapat dikatakan menarik bagi peserta/audien. Hal ini tampak dari kehadiran 100% dari target peserta yang diinginkan. Maharani dkk (2023) menyatakan bahwa daya tarik dan kualitas informasi berbasis narasi secara simultan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang mana sejalan dengan teori dependensi

mengenai efek komunikasi massa. Dengan demikian, untuk meningkatkan daya tarik informasi perlu mengembangkan ide baru dalam menyampaikan informasi melalui konten.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggaet narasumber ahli untuk meyakinkan audiens tentang topik yang dibahas, serta dengan melalui mini web series untuk lebih menarik perhatian audiens tentang informasi yang disampaikan kepada target audiens.

Informasi yang diberikan juga sesuai dengan fokus Germas dari Kementerian kesehatan. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor resiko yang ada pada setiap orang (Kemenkes, 2017).

#### B. Transfer Pengetahuan tentang aktifitas fisik

Aktifitas fisik yang dilakukan adalah senam otak. Setelah senam otak selanjutnya disampaikan untuk dapat dilaksanakan jalan sehat. Jalan sehat merupakan olah raga yang murah dan sederhana namun bermanfaat. Jalan sehat dianjurkan selain murah dan mudah juga tersedianya area yang memadai di lingkungan RW 15 Sidakaya yaitu: Ruang Hijau Terbuka Soetomo. Jalan sehat juga mempunyai berbagai manfaat seperti: Dapat menurunkan tekanan darah sebagaimana penelitian Cahyani (2023) menemukan terdapat pengaruh kerja aktif jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Silwah AS dkk (2020) Jalan pagi selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu sangat berpengaruh terhadap menurunnya tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Secara umum aktifitas fisik seperti olah raga mempunyai manfaat menjadi lebih bugar. Saputra SA (2020) menuliskan bahwa olah raga seperti jalan sehat, jogging atau loncat-loncat di tempat tanpa berhenti sesuai kemampuan yang dilakukan dengan gembira dapat meningkatkan imunitas.

#### C. Transfer Pengetahuan tentang kebiasaan cek kesehatan

Cek kesehatan mempunyai manfaat untuk mengontrol kondisi umum kesehatan manusia. Cek tekanan darah untuk mengontrol hipertensi, cek gula darah untuk mengontrol penyakit diabetes mellitus, cek berat badan dan tinggi badan untuk mengontrol indeks masa tubuh agar tahu apakah termasuk kurus, normal, berat badan lebih atau obesitas. Pada pengabdian kali ini yang dilakukan adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil pengukuran diketahui indeks masa tubuh sebagai berikut: Normal 34%, Gemuk 8% dan Obesitas 58%.

Hasil tersebut menunjukan sebagian besar masyarakat yang hadir dalam kategori Obesitas. Obesitas bukan penyakit tetapi merupakan faktor risiko terjadinya penyakit. P2PTM Kemenkes RI. (2019) Obesitas berisiko 2 kali lipat mengakibatkan terjadinya Serangan jantung koroner, Stroke, Diabetes melitus (kencing manis), dan Hipertensi (tekanan darah tinggi). Obesitas berisiko 3 kali lipat terkena batu empedu. Obesitas berisiko mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur. Obesitas berisiko tinggi untuk mengakibatkan penyakit kanker Laki-laki berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, sedangkan Wanita berisiko tinggi untuk menderita kanker payudara dan leher rahim. Obesitas berisiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat. Obesitas dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesuburan reproduksi.

D. Transfer Pengetahuan tentang kebiasaan makan buah dan sayur

Buah dan sayur merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi, bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan serat. Vitamin penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. P2PTM Kemenkes RI.(2018) mempublikasikan tentang manfaat berbagai vitamin sebagai berikut: Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata. Vitamin D untuk kesehatan tulang. Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda. Vitamin K untuk pembekuan darah. Vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Vitamin B untuk mencegah penyakit beri - beri. Vitamin B12 untuk meningkatkan nafsu makan.

Serat bermanfaat untuk memperlancar pencernaan, memperlancar pembuangan sisa metabolisme. Ners.unair (2021) menuliskan lima manfaat serat bagi tubuh yaitu: Mencegah konstipasi, Memaksimalkan penyerapan nutrisi dari makanan, Menjaga daya tahan tubuh, Menjaga berat badan ideal, Menjaga kadar gula darah normal.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Gambar 2. Ceramah Pemberian Materi



Gambar 3. Pembagian Sayur



Gambar 4. Pemberian simbolis timbangan



Gambar 5. Kader Posyandu

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengetahuan tentang GERMAS di RW 15 Sidakaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Edukasi melalui metode ceramah, aktivitas fisik seperti senam otak dan jalan sehat, pemeriksaan kesehatan, serta promosi konsumsi buah dan sayur menghasilkan peningkatan pengetahuan warga dari kategori cukup (nilai rata-rata 61) menjadi amat baik (nilai rata-rata 92). Meski demikian, prevalensi obesitas yang mencapai 58% menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap pola hidup sehat. Program ini menegaskan pentingnya edukasi berbasis komunitas dalam mendukung implementasi GERMAS, meskipun keberlanjutan program menjadi tantangan yang perlu ditindaklanjuti.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada LPPM UNIAC yang telah memberikan dana sehingga pelaksanaan pengabdian berjalan dengan lancar dan Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

#### 6. Daftar Pustaka

- Adrian (2020) 6 Jenis Penyakit Tidak Menular dengan Angka Kematian Tinggi. <https://www.alodokter.com/6-jenis-penyakit-tidak-menular-yang-paling-banyak-menyebabkan-kematian>
- Apriliani DS. 2024. Taktik Efektif Dalam Promosi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Untuk Mendorong Perubahan Perilaku Dan Gaya Hidup. JK: Jurnal Kesehatan. Vol. 2 No. 3 Maret 2024, Hal., 189-193
- Asiah N. 2021. Pemberdayaan Kader Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Jurnal SOLMA, 10 (01s), 2021. | <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma>
- Cahyani (2023) penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi : Literature review. ProNers. Vol 8, No 1 <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/72777>

Kemenkes, 2017. Aksi Bersama Melakukan Gerakan Masyarakat Hidup sehat. Warta Kesmas. Edisi 1. 2017

Maharani VA, Luqman Y, Setyabudi D. 2023. Pengaruh Daya Tarik Dan Kualitas Informasi Berbasis Narasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/40683/29690>

Murliasari.2017. Pengaruh Efektivitas Komunikator/Narasumber Terhadap Pengetahuan Aparatur Desa/Kelurahan Di Kota Ambon. JURNAL POLITIK PEMERINTAHAN, Agustus 2017, Volume 10, No. 1 Hlm. 15 – 36

Ners.unair. 2021. 5 Manfaat Serat untuk Kesehatan Tubuh Anda dan Keluarga. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1345-5-manfaat-serat-untuk-kesehatan-tubuh-anda-dan-keluarga-2>

P2PTM Kemenkes RI. 2018. Apa manfaat vitamin yang ada dalam sayur dan buah ? <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-manfaat-vitamin-yang-ada-dalam-sayur-dan-buah>

P2PTM Kemenkes RI. 2019. Bahaya Obesitas Bagi Kesehatan. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bahaya-obesitas-bagi-kesehatan>

Saputra SA . 2020. Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif . Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/download/844/349>

Siloam Hospital (2020) 5 Jenis Penyakit Penyebab Kematian Tertinggi. <https://www.siloamhospitals.com/Contents/News-Events/Advertorial/2020/01/27/12/22/5-Jenis-Penyakit-Penyebab-Kematian-Tertinggi>

Silwanah AS, Yusuf RA, Hatta N. 2020. Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. Journal of Afiyah Health Research. VOL. 1 NO. 2 (2020). DOI: <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>. <http://www.pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/283>.