

## GERMAS SEBAGAI STRATEGI NASIONAL: EVALUASI KEBIJAKAN MENUJU INDONESIA SEHAT

**Irfan Sazali Nasution<sup>1</sup>, Annisa Al Maghirah<sup>2</sup>, Aisha Nurul Azkia<sup>3</sup>, Aulia Nazwa Panjaitan<sup>4</sup>, Dini Sastra Br Sitorus<sup>5</sup>**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Corresponding Author : irfan1100000177@uinsu.ac.id

### ABSTRAK

Pembangunan nasional bergantung pada kesehatan masyarakat, yang meningkatkan kualitas hidup individu, produktivitas masyarakat, dan kemajuan ekonomi. Pemerintah Indonesia memulai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai strategi nasional berbasis pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi peningkatan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Tujuan GERMAS adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk menjalani pola hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif. Kolaborasi lintas sektor dan partisipasi aktif individu, keluarga, dan komunitas dalam aktivitas sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, menjaga kebersihan lingkungan, dan deteksi dini penyakit adalah tujuan program ini. Studi ini menggunakan metode kajian literatur untuk menganalisis sumber-sumber terpercaya yang berkaitan dengan pelaksanaan dan evaluasi kebijakan GERMAS. Hasil analisis menunjukkan bahwa keberhasilan GERMAS dalam mewujudkan Indonesia Sehat bergantung pada pemberdayaan masyarakat, pengetahuan yang memadai, dan dukungan infrastruktur kesehatan. Program ini menegaskan bahwa pembangunan kesehatan adalah investasi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mendukung kesehatan.

**Kata kunci:** Kesehatan masyarakat, GERMAS, pemberdayaan masyarakat, pola hidup sehat, penyakit tidak menular.

### ABSTRACT

*National development depends on public health, which improves individual quality of life, community productivity, and economic progress. The Indonesian government initiated the Healthy Living Community Movement (GERMAS) as a national strategy based on community empowerment to address the increase in non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes, stroke, and heart disease. The goal of GERMAS is to increase people's awareness, willingness, and ability to live a healthy lifestyle independently and sustainably through promotive and preventive approaches. Cross-sector collaboration and active participation of individuals, families, and communities in healthy activities such as increasing physical activity, fruit and vegetable consumption, maintaining environmental hygiene, and early detection of disease are the goals of this program. This study used the literature review method to analyze reliable sources related to the implementation and evaluation of the GERMAS policy. The analysis shows that the success of GERMAS in realizing a healthy Indonesia depends on community empowerment, adequate knowledge, and health infrastructure support. The program confirms that health development is an important investment in improving the quality of human resources and supporting health.*

**Keywords:** Public health, GERMAS, community empowerment, healthy lifestyle, non-communicable diseases.

### PENDAHULUAN

Kesehatan adalah ketika seseorang sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, serta dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Untuk menjaga derajat kesehatan masyarakat Indonesia, gerakan pembangunan nasional yang fokus pada kesehatan harus dilakukan untuk memastikan bahwa masyarakat Indonesia sehat dan memelihara serta meningkatkan layanan kesehatan yang berkualitas, merata, dan murah.

Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam pembangunan nasional. Kesehatan tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga produktivitas masyarakat dan kemajuan ekonomi negara. Di tengah meningkatnya beban penyakit tidak menular (PTM),

seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit jantung, pemerintah Indonesia dihadapkan pada tantangan yang cukup berat untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu inisiatif strategis yang dilakukan adalah dengan memperkenalkan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Germas adalah inisiatif nasional yang secara resmi diperkenalkan pada tahun 2017 oleh Presiden Joko Widodo. Gerakan ini bertujuan untuk mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat, mandiri, dan berkelanjutan. Berbeda dengan pendekatan pengobatan yang dominan, germas menghadirkan pendekatan promotif dan preventif yang mengutamakan pencegahan penyakit sebelum terjadi. Kegiatan utama germas meliputi aktivitas fisik secara teratur, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban sehat (UTAMA et al., 2020).

Perubahan pola penyakit di Indonesia dikenal sebagai transisi epidemiologi, yang ditandai dengan meningkatnya angka kematian dan angka kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Karena meningkatnya biaya rumah tangga yang terkait dengan layanan kesehatan dan penurunan daya saing negara, peningkatan penyakit tidak menular di negara-negara berpendapatan rendah diperkirakan akan menghambat upaya pengentasan kemiskinan di sana. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri.

Angka kesedihan dan kematian, serta permintaan pengobatan, diproyeksikan akan terus meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan pola hidup masyarakat, yang cenderung tidak aktif secara fisik (misalnya, banyak menghabiskan waktu menonton TV), mengonsumsi buah dan sayur yang rendah (misalnya, banyak makan makanan olahan dan siap saji dengan banyak gula dan garam, dll.), dan kurangnya kepedulian untuk memeriksa atau mengetahui penyakit dini. Perilaku lingkungan, pelayanan kesehatan, dan keturunan yang mempengaruhi kesehatan masyarakat.

Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai investasi berharga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sesuai dengan UU No. 36/2009 tentang Kesehatan. Kesehatan tidak hanya merupakan aspek penting dalam kehidupan, tetapi juga merupakan pilar yang mendukung pembangunan ekonomi dan berperan penting dalam upaya pengentasan kemiskinan. Upaya promosi dan pencegahan kesehatan terbukti sangat efektif dalam menurunkan angka kematian dan kesakitan. Dalam konteks pembangunan nasional, peran seluruh elemen masyarakat sangatlah penting. Masyarakat merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam mencapai tujuan pembangunan yang telah ditetapkan. Salah satu fokus pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah adalah bidang kesehatan, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat, sehingga tercipta derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di masyarakat. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan jenis penyakit yang bersifat akut atau kronis dan tidak menular antar manusia, serta menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Hal ini merupakan masalah kesehatan yang signifikan, di mana peningkatan angka kesakitan dan kematian menjadi tantangan utama bagi sistem pelayanan kesehatan nasional. Salah satu inisiatif pemerintah dalam mengendalikan PTM adalah program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Diluncurkan oleh Presiden RI Joko Widodo pada tahun 2016, program ini menekankan pentingnya upaya preventif dan promotif, tanpa mengabaikan pengobatan dan rehabilitasi, serta melibatkan seluruh komponen bangsa untuk mengedukasi masyarakat tentang paradigma hidup sehat. GERMAS merupakan strategi yang terencana dan terarah untuk dilaksanakan dalam jangka panjang. Ada tujuh indikator utama dalam gerakan ini, yaitu: melakukan aktivitas fisik, makan sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan fasilitas jamban yang layak (Susanti et al., 2022).

Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat karena pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (misalnya banyak menghabiskan waktu menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan dan siap saji, tinggi gula dan garam, serta konsumsi rokok dan alkohol). Pemerintah meluncurkan Germas di 10 lokasi pada tahun 2016 dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Nasional. Pada tahun yang sama, Kementerian Kesehatan dan anggota komisi IX DPR-RI melakukan sosialisasi Germas di 100 kabupaten/kota. Pada tahun 2017, sosialisasi Germas akan kembali dilakukan di 180 kabupaten/kota.

Pembangunan kesehatan di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Untuk mewujudkan hal tersebut, salah satu pendekatan yang diandalkan adalah Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM), yaitu penyelenggaraan kegiatan kesehatan yang dilakukan oleh, dari, untuk, dan bersama masyarakat. Pendekatan ini sangat relevan dalam pelaksanaan program nasional Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan (Saraswati & Lubis, 2020).

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan langkah strategis dalam memperkuat upaya promotif dan preventif di masyarakat. Tujuan utama dari gerakan ini adalah: 1) Menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular, baik dari sisi kematian maupun kecacatan, 2) Mencegah penurunan produktivitas penduduk, dan 3) Menurunkan biaya pelayanan kesehatan yang terus meningkat akibat tingginya angka kesakitan dan pengeluaran kesehatan. GERMAS dilandasi oleh beberapa prinsip penting, yaitu kerjasama lintas sektor, keseimbangan peran antara masyarakat, keluarga, dan individu, serta pemberdayaan masyarakat. Selain itu, GERMAS juga memperkuat sistem kesehatan melalui pendekatan siklus hidup, integrasi dengan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), dan fokus pada pemerataan akses layanan kesehatan. Menurut WHO (2018), pemberdayaan merupakan konsep dan model praktik yang banyak digunakan dalam promosi kesehatan, baik dalam penelitian maupun implementasi. Inti dari pemberdayaan adalah memberikan kemampuan kepada individu untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik. Untuk mencapai pemerataan kesehatan yang lebih baik, penting juga untuk mengatasi perilaku yang berhubungan langsung dengan kesehatan (Saepudin et al., 2022).

Germas mencakup banyak kegiatan utama, termasuk peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayuran, pemeriksaan kesehatan secara teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan tidak merokok, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban sehat. Dalam pelaksanaannya, keberhasilan Germas sangat bergantung pada tingkat pengetahuan dan persepsi masyarakat, terutama di tingkat desa yang merupakan ujung tombak pembangunan kesehatan nasional. Pengetahuan merupakan faktor kognitif yang berperan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku. Tanpa pemahaman yang menyeluruh tentang manfaat dan tujuan Germas, masyarakat cenderung mengabaikan anjuran untuk hidup sehat. Oleh karena itu, mengukur pengetahuan masyarakat terkait Germas merupakan langkah awal yang penting untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program ini di tingkat desa. Selain itu, implementasi Germas dipengaruhi oleh dukungan tenaga medis, peran layanan kesehatan, dan pendekatan Puskesmas untuk menjangkau masyarakat. Dalam bidang kerja Puskesmas Passo, strategi implementasi Keimer perlu dievaluasi untuk mengetahui efektivitas metode penyuluhan, keberhasilan sosialisasi program, dan hambatan implementasi di lapangan (Janwarin & Souisa, 2019).

Perkembangan di bidang kesehatan merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program Germas. Germas sendiri merupakan suatu gerakan terencana dan terstruktur yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat untuk bersama-sama berperilaku hidup sehat dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan, demi meningkatkan kualitas hidup (Nursalamah et al., 2021).

Peneliti dalam studi ini akan melihat bagaimana program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) telah membantu masyarakat Indonesia menjadi lebih bersih dan sehat. Mereka juga akan melihat bagaimana program ini pernah dan sekarang diterapkan di Indonesia, menggunakan data dari berbagai jurnal.

## METODE

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengkaji kebijakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai strategi nasional untuk mewujudkan Indonesia Sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur dan menganalisis literatur dari berbagai sumber tertulis yang relevan dan terpercaya. Sumber data yang digunakan mencakup publikasi ilmiah seperti artikel jurnal terakreditasi, laporan penelitian dari lembaga pemerintah atau lembaga swadaya masyarakat, dokumen kebijakan resmi (misalnya dari Kementerian Kesehatan), serta publikasi akademis lainnya yang membahas implementasi dan evaluasi Germas di Indonesia. Literatur dicari secara sistematis melalui platform daring dan basis data ilmiah seperti Google Scholar, GARUDA, serta situs web resmi pemerintah (Alfani et al., 2023) dengan menggunakan kata kunci seperti “Germas Indonesia”, “evaluasi kebijakan kesehatan Indonesia”, “strategi nasional untuk hidup sehat”, dan variasi kata kunci lainnya dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

Kriteria inklusi digunakan untuk memilih literatur. Kriteria tersebut meliputi publikasi yang telah diterbitkan dalam kurun waktu tertentu, seperti lima hingga sepuluh tahun terakhir, memiliki kaitan langsung dengan implementasi atau evaluasi kebijakan Germas, dan berasal dari sumber yang dapat dipercaya. Literatur yang tidak memenuhi kriteria tersebut dianggap tidak relevan dengan konteks Indonesia, tidak relevan dengan kebijakan Germas, atau tidak relevan dengan topik. Untuk mengevaluasi seberapa efektif Germas dalam mendukung tujuan Indonesia Sehat dan membuat rekomendasi kebijakan yang relevan, data yang diperoleh dari literatur yang dipilih akan diekstraksi secara sistematis dan dianalisis menggunakan metode analisis konten.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Penelitian yang Tersedia dalam Literatur**

No.	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Utama, <i>et al.</i> dan 2020.	Evaluasi penerapan program gerakan kuantitatif masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kota Bengkulu.	Penelitian mengadopsi metode kuantitatif fokus pengamatan deskriptif.	ini memperlihatkan dengan hampir setengah responden pada (47%) menerapkan program GERMAS dengan sangat baik, diikuti 39% dengan penerapan yang cukup baik, dan 0,5% kurang baik. Sebagian besar masyarakat Kota Bengkulu telah melaksanakan program ini dengan baik. Dukungan berupa pemeriksaan kesehatan yang terjangkau dari pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan pelaksanaan program tersebut.

2.	Winangsih, R., & Nisa, Strategi Komunikasi Dinas Kesehatan Kota Serang Mengenai Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).	Penelitian berbasis metode kualitatif.	Keberhasilan program GERMAS sangat bergantung pada keterlibatan luas masyarakat dan kerja sama yang solid antara pemerintah dan komunitas. Kesadaran serta transformasi cara berpikir masyarakat menjadi faktor penting dalam memastikan program berjalan efektif.
3.	Arianty, et.al dan 2021. Pemberdayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Pelatihan Pembuatan Minuman Tradisional di Kelurahan Tonja, Denpasar.	Sesi pelatihan teknis yang mencakup peragaan langsung dan pelaksanaan lokakarya.	Melalui kegiatan ini, kelompok PKK di Tonja dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam membuat minuman sehat tradisional dan membuka potensi ekonomi baru dari produk-produk lokal.
4.	Suryani <i>et.al</i> , dan 2021. Peningkatan Aktivitas Fisik Masyarakat dan Pemanfaatan dilaksanakan melalui Pekarangan sosialisasi informasi Rumah untuk kesehatan dan Tanaman program promosi Sayuran dan kesehatan. Buah sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Penyengat Olak Kecamatan Jambi Luar Kota.	Kontribusi kepada Masyarakat dan Pemanfaatan dilaksanakan melalui Pekarangan sosialisasi informasi Rumah untuk kesehatan dan Tanaman program promosi Sayuran dan kesehatan. Buah sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Penyengat Olak Kecamatan Jambi Luar Kota.	Sebanyak 20 ibu hamil dari empat desa mengikuti kegiatan tensi, dan penyuluhan gizi pada 26 Oktober 2020. Kegiatan tersebut berjalan lancar dengan partisipasi yang antusias. Pemeriksaan tensi berhasil mengungkap beberapa kasus yang membutuhkan perhatian medis lebih lanjut, sementara penyuluhan memberikan wawasan tentang pentingnya gizi untuk mencegah anemia.

5.	Janwarin & Souisa dan 2019.	Pengetahuan dan Kajian kuantitatif Pelaksanaan yang dilaksanakan GERMAS didalam satu waktu Desa Negeripengamatan Lama menggunakan desain Wilayah Kerjapotong lintang. Puskesmas Passo.	Hasil analisis mengungkapkan bahwa pengetahuan masyarakat tidak berpengaruh secara signifikan terhadap pelaksanaan aktivitas fisik maupun konsumsi sayur dan buah. Sebaliknya, pengetahuan masyarakat memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan secara rutin.	
6.	Nursalamah, M., Analisis Guyanto, B., & Sutrisno, Implementasi E. Guyanto, dan 2021.	Pendekatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehatatau peristiwa. (GERMAS) Di Kabupaten Lebak.	Hasil studi menunjukkan bahwa penelitian yang fokus kendala dalam pelaksanaan pada penggambaran GERMAS di Kabupaten Lebak karakteristik subjek tetap ada meskipun mendapat sokongan kebijakan dari pemerintah pusat. Faktor lingkungan serta aspek lokal memengaruhi keberhasilan program, sehingga diperlukan langkah penyesuaian dan koordinasi yang lebih intensif antar pihak terkait.	
7.	Hamzah, & B Hamzah dan 2021.	Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan yang diikuti oleh Masyarakat pengujian awal dan Hidup Sehatakhir serta analisis (GERMAS) pada efektivitas kegiatan Mahasiswa di Kotamo.	Pemberian informasi melalui penyuluhan Melalui Gerakan yang diikuti oleh Masyarakat pengujian awal dan Hidup Sehatakhir serta analisis (GERMAS) pada efektivitas kegiatan Mahasiswa di Kotamo.	Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku peserta terkait GERMAS, dibuktikan dengan peningkatan nilai dari pre-test ke pos-test. Mahasiswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti senam bersama dan gerakan makan buah secara serentak, menjadikan mereka kontributor aktif dalam program promotif dan preventif kesehatan GERMAS.

8. Masdiputri <i>et.al</i> dan 2021.	Peningkatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Aktifitaspresentasi fisik di Desa BiihPowerPoint dan Kecamatan Karang Intan.	Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berbentuk penyuluhan yang disampaikan melalui distribusi leaflet.	Pada periode 2 sampai 29 Maret, pengabdian masyarakat di Desa Biih, Kecamatan Karang Intan, Kalimantan Selatan, ditujukan kepada ibu-ibu PKK dan kader. Penyuluhan berupa materi tentang pentingnya aktivitas fisik diberikan, dan hasilnya terlihat dari pemahaman peserta yang meningkat serta pelaksanaan senam bersama.
9. Bilawa <i>et.al</i> dan 2021.	Optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Masyarakat.	Metodologi yang menggabungkan survei tertulis dan sesi wawancara untuk memperoleh data yang dibutuhkan.	Keppres dan PP tersebut, pemerintah dapat melaksanakan tindakan strategis dalam meminimalkan penyebaran COVID-19, dengan cara menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang mengurangi mobilitas dan aktivitas warga secara signifikan guna mengontrol penyebaran virus.
10. Ayinun, <i>et.al</i> dan 2023.	Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehatmengungkap realitas (GERMAS) di Kecamatanpandang partisipan. Masalle Kabupaten Enrekang.	Kajian yang menggunakan metode naratif dan deskriptif untuk mengungkap realitas berdasarkan sudut pandang partisipan.	Penelitian mengenai implementasi GERMAS di Kecamatan Masalle, Kabupaten Enrekang, menggunakan metode observasi dan wawancara dengan warga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan GERMAS belum maksimal, dikarenakan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik masih rendah dan adanya keterbatasan pada sumber daya manusia serta sarana dan prasarana.

Hasil dari sepuluh studi yang disajikan dalam tabel ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di sejumlah daerah di Indonesia memperlihatkan keberhasilan yang bervariasi serta beberapa kendala yang harus dihadapi. Secara umum, banyak masyarakat telah mengadopsi program GERMAS dengan cukup baik, terbukti dari studi di Kota Bengkulu dan Kotamobagu yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan konsumsi buah serta sayur. Namun, masih ada tantangan seperti keterbatasan sumber daya manusia, fasilitas, dan kurangnya keterlibatan masyarakat, khususnya dalam aktivitas fisik, sebagaimana terungkap di Kecamatan Masalle dan Kabupaten Lebak.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan kebijakan pemerintah pusat, peran serta masyarakat, dan koordinasi lintas lembaga untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan

GERMAS. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan, seperti pembuatan minuman tradisional di Kelurahan Tonja dan senam hamil di Jambi, terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat, sekaligus membuka peluang ekonomi baru dari produk lokal.

Selain itu, keberhasilan program sangat bergantung pada strategi komunikasi yang tepat dan sosialisasi yang berkelanjutan, seperti yang terlihat pada studi di Kota Serang dan Desa Biih. GERMAS berfungsi sebagai langkah promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular dan penanganan kondisi darurat kesehatan seperti pandemi COVID-19 dengan menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta pembatasan sosial berskala besar. Oleh karena itu, keberhasilan GERMAS memerlukan sinergi yang kuat antara kebijakan, sumber daya, partisipasi masyarakat, serta komunikasi dan edukasi yang efektif.

## PEMBAHASAN

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah suatu langkah sistematis dan terstruktur yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh elemen bangsa. Gerakan ini didorong oleh kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup. Fokus utama GERMAS adalah pada upaya promotif dan preventif, meskipun tetap memperhatikan aspek kuratif dan rehabilitatif. Gerakan ini juga menekankan pentingnya peran serta seluruh masyarakat dalam membudayakan pola hidup sehat (Silfiani, 2021).

Tujuan dari GERMAS adalah untuk membentuk masyarakat yang memiliki gaya hidup sehat, yang pada akhirnya akan menjaga kesehatan, meningkatkan produktivitas, menciptakan lingkungan yang bersih, dan mengurangi biaya pengobatan. Melalui Instruksi Presiden (Inpres) No. 1/2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, pemerintah menginstruksikan kepada berbagai pihak terkait untuk merumuskan kebijakan dan melakukan langkah-langkah strategis sesuai dengan peran dan kewenangan masing-masing untuk mendukung pelaksanaan GERMAS. Langkah-langkah tersebut antara lain peningkatan aktivitas fisik, pembiasaan perilaku sehat, penyediaan makanan bergizi, percepatan perbaikan gizi, pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan edukasi gaya hidup sehat (UTAMA et al., 2020).

Selain itu, Menteri Kesehatan juga diamanatkan untuk melakukan kampanye GERMAS, memperkuat advokasi dan pembinaan daerah dalam pelaksanaan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR), dan meningkatkan edukasi terkait gizi seimbang, ASI eksklusif, pentingnya aktivitas fisik, dan pelaksanaan deteksi dini penyakit baik di puskesmas maupun di lingkungan pemerintah dan swasta melalui penyusunan pedoman pelaksanaan (Egayanti et al., 2018).

Pemberdayaan masyarakat adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam upaya kesehatan yang dilaksanakan. Hal ini dilakukan dengan memfasilitasi proses pemecahan masalah melalui pendekatan partisipatif dan edukatif serta mempertimbangkan kebutuhan, potensi, dan sosial budaya setempat.

Salah satu cara untuk mendorong pemberdayaan masyarakat adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang masalah kesehatan yang dihadapi, meningkatkan kesadaran masyarakat melalui gerakan masyarakat; membangun dan mengorganisir masyarakat, mendukung pemangku kepentingan dan meningkatkan kolaborasi dan partisipasi lintas sektor, lembaga masyarakat, dan organisasi masyarakat. Meningkatkan pemanfaatan sumber daya dan potensi berbasis kearifan lokal, dan mengintegrasikan program, kegiatan, dan atau kelembagaan pemberdayaan masyarakat yang sudah ada dengan kebutuhan dan persetujuan masyarakat Pemerintah pusat, pemerintah daerah, lembaga swasta, organisasi kemasyarakatan, dan pemangku kepentingan terkait lainnya dapat menjadikan pengaturan pemberdayaan masyarakat sebagai acuan untuk berperan aktif dan mandiri dalam mendukung hidup sehat. Hal ini sejalan dengan amanat yang tertuang dalam UU No. 23 Tahun 2014 tentang

Pemerintahan Daerah, yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan urusan pemerintahan yang bersifat wajib dan tidak berkaitan dengan pelayanan dasar.

Fokus pemberdayaan masyarakat pada periode 2020-2024 adalah untuk mencapai tujuan strategis membudayakan hidup sehat melalui pemberdayaan masyarakat dan pembangunan berwawasan kesehatan. Sasaran strategisnya adalah meningkatkan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pembinaan posyandu aktif sebesar 100% dan peningkatan advokasi kesehatan dan lintas sektor melalui peningkatan jumlah kabupaten/kota yang melaksanakan kebijakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebesar 50% (Darmansyah & Ariska, 2021).

Germas adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat demi meningkatkan kualitas hidup. Germas dibangun berdasarkan konsep pengendalian penyakit secara terpadu dan multisektoral, serta bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat. Menurut Pedoman Umum Pelaksanaan Germas, yang terdiri dari enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, perilaku hidup sehat yang lebih baik, penyediaan makanan sehat dan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan pengetahuan hidup sehat (Jeki & Wulansari, 2023).

Germas merupakan inisiatif yang tidak hanya dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, tetapi juga dilakukan oleh gubernur, bupati dan walikota, akademisi, dunia usaha, komunitas, organisasi profesi, dan organisasi lintas kementerian dan lembaga. Selain itu, peran individu, keluarga, dan masyarakat juga sangat penting dalam mendukung gaya hidup sehat. Pemerintah, baik di tingkat pusat maupun daerah, melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap pelaksanaan sarana dan prasarana pendukung. Keluarga harus menjadi tempat pertama untuk menerapkan GERMAS karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Melakukan aktivitas fisik, makan sayur dan buah, menghindari rokok dan alkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban adalah cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencapai GERMAS. Kegiatan-kegiatan ini tidak membutuhkan biaya banyak dan dapat dimulai oleh individu dan keluarga mereka sendiri (Kospa, 2024).

Berdasarkan hasil telaah literatur yang tercantum dalam Tabel 1, pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menunjukkan keberagaman dalam penerapan di berbagai daerah di Indonesia. Di Kota Bengkulu, pelaksanaan GERMAS cukup berhasil dengan hampir separuh responden menerapkan program dengan sangat baik (Utama et al., 2020). Hasil serupa juga terlihat di Kotamobagu, di mana mahasiswa mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku hidup sehat setelah dilakukan penyuluhan dan kegiatan senam serta makan buah bersama (Hamzah & Hamzah, 2021).

Namun, keberhasilan ini belum merata. Di Kabupaten Lebak dan Kecamatan Masalle (Kabupaten Enrekang), pelaksanaan GERMAS mengalami kendala akibat keterbatasan sumber daya, partisipasi masyarakat yang rendah, serta tantangan lingkungan lokal (Nursalamah et al., 2021; Ayinun et al., 2023).

Menariknya, beberapa studi menunjukkan inovasi dalam implementasi GERMAS. Di Kelurahan Tonja, Denpasar, pemberdayaan dilakukan melalui pelatihan pembuatan minuman tradisional yang tidak hanya mendorong perilaku sehat tetapi juga membuka peluang ekonomi (Arianty et al., 2021). Sementara itu, di Desa Penyengat Olak, kegiatan seperti senam hamil, penyuluhan gizi, dan pembagian tanaman sayur berhasil meningkatkan partisipasi ibu hamil dan pengetahuan gizi (Suryani et al., 2021).

Salah satu temuan penting datang dari Puskesmas Passo, di mana diketahui bahwa pengetahuan masyarakat tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku fisik dan konsumsi

sayur-buah, namun berkorelasi terhadap pemeriksaan kesehatan rutin (Janwarin & Souisa, 2019). Ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku sehat secara menyeluruh.

Di sisi lain, keberhasilan GERMAS juga dipengaruhi oleh strategi komunikasi yang diterapkan oleh Dinas Kesehatan, seperti yang dilakukan di Kota Serang, serta metode penyuluhan yang terstruktur seperti di Desa Biih yang meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik (Winangsih & Nisa, 2020; Masdiputri et al., 2021).

Secara keseluruhan, pelaksanaan GERMAS berhasil di daerah-daerah yang memiliki dukungan kebijakan, strategi edukasi yang tepat, serta keterlibatan masyarakat yang tinggi. Namun, program ini masih menghadapi tantangan di wilayah dengan keterbatasan sumber daya dan rendahnya kesadaran masyarakat. Oleh karena itu, strategi pemberdayaan berbasis lokal, kolaborasi antar sektor, serta komunikasi yang efektif menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan GERMAS sebagai strategi nasional menuju Indonesia Sehat

## **KESIMPULAN**

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan individu, keluarga dan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dikenal sebagai pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Hal ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dengan memperhatikan kearifan dan kebutuhan lokal. Sesuai dengan tugas yang diberikan oleh Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014, pemerintah pusat, pemerintah daerah, lembaga swasta, organisasi masyarakat dan pemangku kepentingan lainnya bertanggung jawab untuk mendorong pemberdayaan ini. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah upaya pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup sehat di seluruh lapisan masyarakat. Fokus pada tahun 2020-2024 adalah meningkatkan pengembangan posyandu aktif dan memperluas kebijakan GERMAS ke lebih banyak kabupaten/kota. GERMAS melibatkan berbagai pihak lintas sektoral dan mengajak setiap orang dan keluarga untuk mulai mengubah perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik, mengonsumsi makanan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, menjaga lingkungan, serta menghindari rokok dan alkohol. Langkah-langkah sederhana ini dapat membantu meningkatkan kesehatan di Indonesia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Irzan Sazalli Nasution, S.Ked., M.Kes., selaku dosen mata kuliah Dasar Kebijakan Kesehatan, atas bimbingan, petunjuk, dan pengetahuan yang diberikan selama perkuliahan. Salah satu faktor penting dalam pembuatan jurnal ini adalah bimbingan beliau, yang sangat membantu penulis memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kebijakan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfani, S., Widjanarko, B., & Sriatmi, A. (2023). Bauran pemasaran jasa (7P) terhadap keputusan pasien dalam memilih layanan di Rumah Sakit: Literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8870>
- Darmansyah, D., & Ariska, N. (2021). Kampus Merdeka dan Pertanian Berkelanjutan Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. In Best Practice. <https://www.academia.edu/download/80853791/Layout> Best Practice

- Memerangi Stunting Final.pdf#page=33
- Egayanti, Y., Yuniarti, P., Harjanto, S., & Maseng, S. (2018). Prosiding WNPG XI, Bidang 3, Peningkatan Penjaminan Kemanan dan Mutu Pangan. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarmen, Samarinda, Kalimantan Timur* (Issue April).
- Janwarin, L. M. Y., & Souisa, G. V. (2019). Pengetahuan dan Pelaksanaan Germas di Desa Negeri Lama Wilayah Kerja Puskesmas Passo. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(4), 387–393.  
<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik9417/9417>
- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423–429. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.284>
- Kospa, H. S. D. (2024). Sosialisasi Gebyar GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Kelurahan 30 Ilir Palembang. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(2), 537–548.  
<https://doi.org/10.36908/akm.v4i2.1021>
- Nursalamah, M., Giyanto, B., Sutrisno, E., Stia, P., & Jakarta, L. (2021). Analisis Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Pembangunan Dan Administrasi Publik*, 3, 9.
- Saepudin, A., Nurhayati, T., Supriadi, S., Sunandar, K., & Rindiani, A. (2022). Pelatihan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Bagi Kader Desa dalam Rangka Pengembangan Desa Sehat di Desa Selagedang Kec. Sukahaji Kabupaten Majalengka. *E-Coops-Day*, 3(2), 293–300.  
<https://doi.org/10.32670/ecoopsday.v3i2.2445>
- Saraswati, A. A. S. R. P., & Lubis, D. S. (2020). Partisipasi Masyarakat Dalam Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat Untuk Meningkatkan Germas Di Desa Gunaksa. *Archive of Community Health*, 7(2), 1.  
<https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i02.p01>
- Silfiani, R. (2021). *Peran Penting Persatuan dan Kesatuan Dalam Mewujudkan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*.  
<http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/zha3q>
- Susanti, Y., Suraji, C., & Setyaningsih, P. (2022). Implementasi Germas Di Masyarakat. *Prosiding Seminar Informasi* ..., 112–120.
- Utama, t. A., Himalaya, d., & Rahmawati, s. (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 91–99. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1204>
- Arianty, E. (2021). Pemberdayaan Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) melalui pelatihan pembuatan minuman tradisional di Kelurahan Tonja, Denpasar. *COMMUNITY EMPOWERMENT*, Vol 6 No.8, 1408-1413.
- Ayinun, E. (2023, Februari). Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Kecamatan Masalle Kabupaten Enrekang. *Kajian Ilmiah Mahasiswa Administrasi Publik (KIMAP)*, Vol. 4 No.1, 82-95.
- Bhilawa, E. A. (2021). Optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Masyarakat. *Journal of Community Engagement*, Vol. 2 No. 1, 45-53.
- Hamzah, H. D. (2021, November). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Pada Mahasiswa Di Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*,

Janwarin, L., & Souisa, G. (2019). Pengetahuan dan Pelaksanaan Germas di Desa Negeri Lama Wilayah Kerja Puskesmas Passo. *Jurnal Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(4), 387-393.

Masdiputri, E. (2021, Desember). Increased Movement Of Healthy Living People (GERMAS) Through Physical Activity in Biih Village, Karang Intan District. *OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal)*, Vol. 1 Issue 1, 23-25.

Nursalamah, M., Riyanto, B., & Sutrisno, E. (2021). Analisis implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik*.

Suryani, E. (2021, Januari). Peningkatan Aktivitas Fisik dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Tanaman Sayuran dan Buah sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Penyengat Olak Kecamatan Jambi Luar Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol. 3 No. 1, 99-104.

Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. (2020). Evaluasi penerapan program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 91-99.

Winangsih, R., & Nisa, H. (2020). Strategi Komunikasi Dinas Kesehatan Kota Serang Mengenai Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Journal of Scientific Communication (JSC)*, 1(1).