

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) PADA MAHASISWA DI KOTAMOBAGU

COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH THE HEALTHY COMMUNITY MOVEMENT (GERMAS) TO STUDENTS IN KOTAMOBAGU

St. Rahmawati Hamzah¹, Hamzah B²

¹Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan
Teknologi Graha Medika, Indonesia

²Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan
dan Teknologi Graha Medika, Indonesia
email: rahmahamzah94@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia proporsi aktivitas fisik hanya mengalami kenaikan sebesar 7,4% dari 26,1% menjadi 33,5%. Sosialisasi dua kegiatan utama GERMAS yaitu aktivitas fisik dan konsumsi buah dan sayur harus terus digalakkan untuk mengajak masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah perilaku negatif menjadi positif. Perlu suatu terobosan yang melibatkan masyarakat didalam suatu program dengan tujuan memandirikan masyarakat untuk berperilaku sehat. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan perilaku positif mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu melalui kegiatan GERMAS. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan melibatkan 65 mahasiswa dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi yang menekankan pada dua pesan pokok GERMAS yaitu aktivitas fisik dan pembiasaan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, kegiatan ini juga mengajak mahasiswa untuk melakukan senam sehat bersama dan makan buah secara serentak. Hasil kegiatan terdapat perubahan pengetahuan dan perilaku peserta tentang GERMAS yang dapat dilihat dari peningkatan nilai pre-test dan post-test, dengan serta kemauan mahasiswa untuk melakukan senam bersama dan ikut gerakan konsumsi buah secara serentak. Melalui kegiatan senam sehat bersama dan makan buah serentak menempatkan mahasiswa menjadi bagian dari program GERMAS sehingga ini akan menguatkan upaya promotif dan preventif melalui program GERMAS. Kesimpulan kegiatan gerakan senam sehat bersama, gerakan makan buah serentak (GERTAK) yang digalakkan terbukti efektif meningkatkan perilaku positif mahasiswa. Pemberdayaan melalui kegiatan GERMAS telah meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa untuk berperilaku hidup sehat. Saran dari kegiatan ini adalah keberlanjutan program yang telah digalakkan untuk mahasiswa rutin melakukan gerakan senam sehat bersama dan rajin mengkonsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: GERMAS; Senam Sehat; Makan Buah; Pemberdayaan; Mahasiswa.

Abstract

In Indonesia, the proportion of physical activity only increased by 7,4% from 26,1% to 33,5%. Socialization of the two main activities of GERMAS, namely physical activity and consumption of fruit and vegetables, must be encouraged to encourage people to live healthy lives by changing negative behavior into positive ones. A breakthrough is needed that involves the community in a program with the aim of empowering the community to behave in a healthy manner. The purpose of this community service is to increase the positive behavior of students at the Graha Medika Institute of Health and Technology through GERMAS activities. The method used is counseling involving 65 students from planning, implementation to evaluation which emphasizes the two main messages of GERMAS, namely physical activity and habituation of fruit and vegetable consumption. In addition, this activity also invites students to do healthy exercise together and eat fruit at the same time. The result of this activity is a change in the knowledge and behavior of participants about GERMAS which can be seen from the increase in pre-test and post-test scores, along with the willingness of students to do gymnastics together and participate in fruit consumption movements simultaneously. Through healthy exercise activities together and eating fruit simultaneously, students become part of the GERMAS program so that this will strengthen promotive and preventive efforts through the GERMAS program. In conclusion, the joint healthy exercise movement, the simultaneous fruit-eating movement (GERTAK) that was promoted was proven to be effective in increasing the positive behavior of students. Empowerment through GERMAS activities has increased students' awareness and ability to behave in a healthy life. Suggestions from this activity are the sustainability of the program that has been encouraged for students to routinely carry out healthy exercise movements together and be diligent in consuming fruits and vegetables.

Keywords: GERMAS; Healthy Exercise; Eat Fruit; Empowerment; Student.

© 2021 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Dewasa ini hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia mengalami pergeseran beban penyakit akibat adanya perubahan pola

penyakit yang disebabkan oleh transisi epidemiologi. Selama 30 tahun terakhir beban penyakit dimasyarakat telah mengalami pergeseran seiring dengan perubahan gaya hidup

masyarakat, pada tahun 1990 kesakitan dan kematian terbesar disebabkan oleh penyakit menular seperti ISPA, TBC dan diare. Namun sejak tahun 2010, penyakit tidak menular telah menyebabkan kesakitan dan kematian terbesar pada masyarakat seperti kanker, jantung, stroke dan diabetes melitus. Pergeseran pola penyakit ini juga berdampak pada pembiayaan kesehatan negara menjadi bertambah (1).

Laporan dari WHO menyebutkan bahwa lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi dunia akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti diabetes, stroke, penyakit jantung, dan kanker. Pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta kematian pertahun karena penyakit tidak menular naik 9 juta jiwa dari 38 juta pada saat ini. Yang menjadi perhatian

adalah peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah (2). Di Indonesia prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Pada tahun 2018 prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% (3).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi masing-masing penyakit tidak menular di Sulawesi Utara rata-rata masuk urutan tiga besar setelah Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, DI Yogyakarta, DKI Jakarta dan

Maluku Utara. Prevalensi masing-masing penyakit berdasarkan diagnosis pada penduduk ≥ 15 tahun (2013-2018) adalah penyakit stroke (13,7%), penyakit sendi (8,3%), penyakit gagal ginjal (4,8%), dan penyakit diabetes melitus (2,27%) (3). Perilaku masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik seperti kurang melakukan olahraga, konsumsi buah dan sayur rendah (konsumsi makanan siap saji, tinggi lemak dan natrium, serta makanan olahan) menjadi penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular (4).

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya promotif dan preventif yang dilakukan pemerintah saat ini dirasa kurang optimal untuk menekan laju tingginyabeban masalah kesehatan masyarakat

akibat penyakit tidak menular. Program promotif dan preventif dirasakan kurang efektif memberikan pengaruh langsung kepada masyarakat, oleh karena itu untuk mendukung program tersebut maka perlu dilakukan upaya melibatkan masyarakat secara langsung dalam membiasakan masyarakat untuk hidup sehat. Perlu melakukan suatu kegiatan untuk memobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat didalamprogram mulai perencanaan hingga tahap evaluasi (5).

Upaya promotif dan preventif yang selama ini perlu dilakukan penguatan yang optimal sehingga menjadi program prioritas yang memberikan dampak positif pada masyarakat. Program promotif dan preventif menjadi peluang terbesar pemerintah dalam menekan pembiayaan

yang membengkak akibat pembiayaan penyakit tidak menular. Diketahui bahwa penyakit tidak menular menjadi beban masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan pembiayaan yang mahal dan membutuhkan jangka waktu yang lama (6).

Program yang dijalankan pemerintah selama ini dirasa masyarakat kurang menjadi bagian dari program sehingga menjadi salah satu faktor penyebab suatu program kurang berhasil. Perlu suatu terobosan program yang memandirikan masyarakat dan keluarga untuk berperilaku sehat. Pada tahun 2017 Presiden RI memprakarsai suatu program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui pendekatan keluarga yang mengedepankan upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya

kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen seluruh bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (7).

Secara regional Asia Indonesia termasuk negara terendah konsumsi buah yaitu 34,55 kilogram per kapita per tahun dan sayur yaitu 40,35 kilogram per kapita per tahun. Hal ini tidak sesuai dengan rekomendasi FAO yaitu untuk standar kecukupan sehat sebesar 91,25 kilogram per kapita per tahun. Proporsi penduduk Indonesia berusia diatas 10 tahun yang mengkonsumsi buah dan sayur hanya 6,5% dan di Indonesia proporsi aktivitas fisik hanya mengalami kenaikan sebesar 7,4% dari 26,1% menjadi 33,5%. (8) Pelaksanaan GERMAS tidak bisa dilakukan oleh pemerintah semata, namun harus dilakukan oleh seluruh

komponen bangsa mulai dari keluarga yang merupakan terkecil dari masyarakat yang akan membentuk kemandirian hingga menuju kemandirian. Sosialisasi GERMAS dan pendekatan keluarga harus terus digalakkan untuk mengajak masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah perilaku negatif menjadi positif.(9)

Sosialisasi program GERMAS pada mahasiswa menjadi penting untuk digalakkan, mengingat mahasiswa adalah masyarakat akademik yang akan menjadi edukator kepada masyarakat untuk menjalankan program GERMAS berbasis masyarakat. Pada tahap awal yang dapat dilakukan adalah dengan mengajak mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan kegiatan senam sehat pada akhir pekan secara rutin dan rajin mengkonsumsi buah,

termasuk buah nanas (*Ananas comosus*). Buah nanas memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya meningkatkan kekebalan tubuh, membantu proses pencernaan, menjaga kesehatan jantung, dan sebagai antikanker. Bolaang Mongondow Raya khususnya di Kotamobagu merupakan penghasil buah nanas yang cukup besar di Sulawesi Utara dan sangat melimpah sehingga sangat potensial menjadi bahan konsumsi buah untuk masyarakat lokal.

Hasil pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dengan menjalankan tiga kegiatan utama dari program GERMAS diantaranya melaksanakan kegiatan senam

rutin bersama setiap hari minggu, rajin mengkonsumsi sayur dan buah dan tidak lupa rutin melakukan cek kesehatan minimal enam bulan sekali. Sehingga penting bagi kita semua untuk menjalankan program ini sebagai bentuk penguatan promotif dan preventif berbasis masyarakat demi terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal (10).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan perilaku positif mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu melalui kegiatan GERMAS yaitu rutin melakukan aktivitas fisik dan gerakan makan buah serentak.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika (IKTGM) Kotamobagu Sulawesi Utara dengan sasaran mahasiswa angkatan satu sampai angkatan tiga. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2021. Tahapan kegiatan dimulai dengan perencanaan, kemudian dilanjutkan tahap pelaksanaan dan terakhir adalah evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dengan mengadakan pertemuan dengan pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika untuk mengurus perizinan dan menyampaikan maksud serta tujuan mengadakan pengabdian masyarakat. Setelah izin diperoleh maka selanjutnya mengadakan pertemuan dengan seluruh himpunan mahasiswa masing-masing

program studi untuk membantu mengkoordinasi para peserta pengabdian masyarakat. Melakukan persiapan alat dan bahan yang diperlukan pada saat kegiatan pengabdian serta materi penyuluhan dan soal pre-test dan pos-test.

Tahap pelaksanaan dilakukan pengukuran awal (pre-test) terhadap pengetahuan peserta terkait dengan manfaat melakukan aktivitas fisik dan makan buah dan sayur. Setelah itu melakukan senam sehat bersama sebagai bentuk gerakan aktivitas fisik serentak dan setelah itu diikuti gerakan makan buah nanas serentak. Setelah senam dan makan buah bersama maka dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan kepada peserta terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik dan rutin makan buah dan sayur serta manfaat yang diperoleh. Penyuluhan

dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan akhir (post-test) peserta dan monitoring dan evaluasi hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggalakkan kembali GERMAS berbasis masyarakat yang khususnya berfokus pada perubahan perilaku utamanya dalam hal aktivitas fisik melalui senam sehat dan makan buah serentak. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

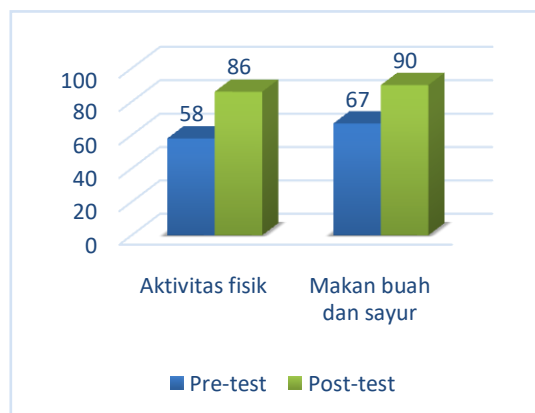
Sebelum kegiatan dilaksanakan para peserta melakukan registrasi dan dilakukan pengukuran awal (pre-test) terkait pengetahuan tentang manfaat melakukan aktivitas fisik dan makan buah

dan sayur. Setelah dilakukan pre-test pada pukul 07.00 WITA dilakukan senam sehat yang di pimpin oleh instruktur senam. Kegiatan senam di ikuti oleh 65 mahasiswa IKTGM. Senam sehat dipilih menjadi salah satu kegiatan aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh kalangan usia termasuk mahasiswa apalagi dikombinasikan dengan gerakan yang familiar “gaul” sehingga terasa mudah diingat dan dipraktekkan. Sebelum kegiatan, Rektor IKTGM secara simbolis meresmikan gerakan aktivitas fisik berupa senam sehat bersama selama 30 menit dalam seminggu sekali yang langsung di koordinir oleh masing-masing himpunan mahasiswa. Terlihat bahwa seluruh peserta antusias mengikuti senam sehat dimana seluruh peserta mengikuti kegiatan senam dari awal sampai dengan selesai.

Setelah senam sehat dilaksanakan peserta diberikan waktu untuk istirahat dan setelah itu akan dilaksanakan kegiatan makan buah nanas serentak (GERTAK). Pemilihan buah nanas untuk disajikan karena buah nanas merupakan salah satu buah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Buah nanas memiliki kandungan antioksidan, kalium, serta serat yang dapat melindungi sel-sel kulit dari kerusakan serta menurunkan tekanan darah tinggi dan mengontrolnya agar tetap stabil sehingga jantung menjadi sehat. Selain itu, buah nanas merupakan buah yang banyak ditanam oleh masyarakat Bolaang Mongondow Raya khususnya di Kotamobagu sehingga buah nanas sangat melimpah dan potensial untuk dijadikan sebagai buah yang rutin dikonsumsi.

Setelah kegiatan makan buah nanas serentak selesai maka peserta diberikan edukasi tentang pentingnya untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan rajin mengkomsumsi buah dan sayur. Metode edukasi diberikan dengan ceramah interaktif yang santai agar peserta bisa *rileks* menerima materi dan peserta diberi kebebasan untuk berdiskusi/bertukar pikiran pada sesi tanya jawab. Setelah edukasi diberikan maka dilakukan pengukuran akhir (post-test) terkait pengetahuan peserta tentang manfaat melakukan aktivitas fisik dan makan buah dan sayur.

Hasil pengukuran pengetahuan peserta tentang manfaat aktivitas fisik dan makan buah dan sayur sebagai berikut:



Grafik 1. Grafik rata-rata skor pengetahuan peserta tentang manfaat aktivitas fisik dan makan buah dan sayur

Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan peserta tentang manfaat melakukan kegiatan aktivitas fisik pada saat pre-test dan post-test dengan angka 28, pada kegiatan makan buah dan sayur terdapat perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan peserta pada saat pre-test dan post-test dengan angka 23. Hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat

melakukan aktivitas fisik dan makan buah dan sayur.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan sesuai target dimana para peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai dengan selesai. Pengaktifan kembali gerakan senam sehat setiap minggu dilingkungan IKTGM diharapkan memberikan hal yang positif bagi seluruh sivitas akademika. Senam sehat merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang terencana yang bermanfaat untuk melakukan pencegahan terhadap munculnya masalah penyakit tidak menular. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit jantung, membantu mencegah stroke dan memperbaiki risiko kardiovaskuler (11).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara baik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, sesuai dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa latihan fisik sebanyak 2 dan 4 kali seminggu memberikan perbedaan *Vo2 maks* rata rata. *Vo2 maks* adalah penyerapan oksigen maksimal atau volume maksimum oksigen yang dapat digunakan dalam satu menit selama latihan maksimal atau menyeluruh yang biasanyadihubungkan dengan daya tahan jantung dan kebugaran jasmani seseorang (12). Kebiasaan untuk mengkonsumsi buah dan sayur penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini harus ditumbuhkan kembali untuk mereduksi perilaku masyarakat khususnya mahasiswa yang suka mengkonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak dan

natrium. Gerakan makan nanas serentak dapat menjadi stimulus bagi mahasiswa untuk memulai kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Manfaat yang diperoleh juga baik untuk kesehatan, sesuai hasil penelitian menunjukkan dengan rutin mengkonsumsi makanan buah dan sayur dapat berpengaruh terhadap pengontrolan gula darah. Seseorang yang rutin mengkonsumsi buah dan sayur akan memiliki risiko rendah terkena diabetes mellitus.

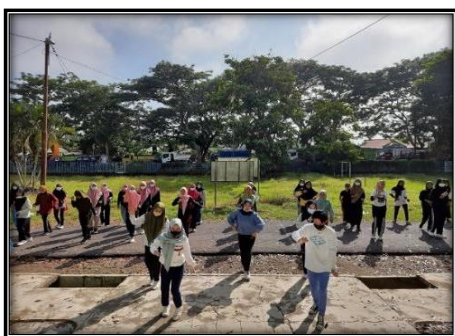
Pembahasan

Terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan makan buah dan sayur menunjukkan peserta telah berupaya untuk berperilaku positif terhadap program GERMAS. Perilaku positif peserta tentang program GERMAS dapat timbul karena

adanya kesesuaian reaksi atau respon terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan makan buah dan sayur. Sesuai hasil pengabdian di Desa Jayaraga yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tentang pentingnya aktivitas fisik dapat meningkatkan pengalaman positif masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik rutin baik yang aktivitas sehari-hari ataupun terencana.

Selama ini di Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika belum ada peraturan tertulis mengenai program GERMAS baik dari Institut maupun program studi. Institut hanya memberikan himbauan kepada sivitas akademika untuk melakukan program GERMAS dalam kehidupan sehari-hari dan dirasa belum maksimal. Dengan *launching* kegiatan

GERMAS oleh Rektor IKTGM maka kegiatan senam sehat bersama mahasiswa setiap akhir pekan dan gerakan makan buah serentak diaktifkan kembali dengan harapan dapat memberikan pengalaman positif kepada mahasiswa untuk hidup sehat. Melalui kegiatan senam sehat bersama dan makan buah serentak menempatkan mahasiswa menjadi bagian dari program GERMAS sehingga ini akan menguatkan upaya promotif dan preventif melalui program GERMAS.



Gambar 1. Kegiatan senam sehat bersama dan makan buah serentak

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang di Kelurahan Wonosari yang menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui GERMAS telah berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat.(13) Selanjutnya pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Kampung Anyar yang menunjukkan bahwa kegiatan melalui senam bersama, konsumsi buah dan sayur, penyerahan bibit buah untuk ditanam dipekarangan rumah, dan edukasi Germas melalui

booklet dan video dapat meningkatkan perilaku positif kader dan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat melalui kegiatan Germas.(14)

Pengetahuan yang baik akan membuat sikap masyarakat menjadi baik terhadap pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan program GERMAS yang dilakukan oleh pemerintah untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dan mengubah perilaku yang negatif menjadi positif. Mahasiswa diharapkan menjadi jembatan program GERMAS yang digalakkan pemerintah untuk mengajak masyarakat melakukan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan harapan kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat mencegah munculnya faktor risiko penyakit tidak menular. Dijelaskan bahwa

selain melakukan deteksi dini pada faktor risiko penyakit tidak menular, juga perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat untuk memotivasi masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah gaya hidup melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.(15)



Gambar 2. Edukasi dan *launcing* Program GERMAS di IKTGM

Bentuk edukasi yang tidak kaku melalui suatu ajakan untuk melakukan kegiatan bersama dan serentak serta penyuluhan yang diberikan berisi materi-materi yang mudah dimengerti dan peserta diberi kesempatan yang luas untuk menyampaikan pendapat sehingga peserta dapat menerima materi dengan

baik. Sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan Desa Muntoi Timur menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi karena edukasi yang dilakukan dengan metode kreatif, menyenangkan, interaktif dan mengajak partisipasi peserta secara menyeluruh dapat memberikan pengalaman positif kepada peserta.(16)

Sesuai dengan teori bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor penguat. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mendasari perilaku seseorang untuk berperilaku positif. Pengetahuan yang baik tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi buah dan sayur dapat mempengaruhi masyarakat dalam

meningkatkan kesadaran untuk melakukan kegiatan GERMAS sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit tidak menular.(17)

Salah faktor pendukung sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik adalah dukungan yang baik dari pihak-pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan ini dan antusiasme peserta akan informasi pentingnya aktivitas fisik dan konsumsi makan sayur dan buah yang cukup tinggi dan peran aktif peserta untuk mengikuti kegiatan secara bersama-sama dan mau berkomitmen untuk menjalankan kegiatan ini secara berkelanjutan dan akan menyebarkan kegiatan dan informasi yang didapat kepada masyarakat yang lebih luas agar dapat memberikan edukasi dan memberdayakan masyarakat

untuk melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan sesuai dengan target. Kegiatan gerakan senam sehat bersama, gerakan makan buah serentak (GERTAK) yang digalakkan terbukti efektif meningkatkan perilaku positif mahasiswa. Terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya melakukan kegiatan aktivitas fisik dan mengkonsumsi buah dan sayur. Pemberdayaan melalui kegiatan GERMAS telah meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa untuk berperilaku hidup sehat. Saran dari kegiatan ini adalah keberlanjutan program yang telah

digalakkan untuk mahasiswa rutin melakukan gerakan senam sehat bersama dan rajin mengkonsumsi buah dan sayur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua Yayasan Pendidikan Bogani dan pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, dan juga kami ucapkan terima kasih kepada masing-masing himpunan mahasiswa yang telah banyak membantu untuk terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Dan kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen tim pengabdian yang telah membantu melakukan persiapan kegiatan hingga selesai.

REFERENCES

1. Maryanto RRP, Akmal D, KM S. Analisis Penerapan Perilaku Gerakan

- Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2020.
2. WHO. Non Communicable Disease Country Profiles 2018. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.
 3. Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018. (Online) [http://www.depkes.go.id/resources/download/informasi-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil% 20Riskasdas. 2018;](http://www.depkes.go.id/resources/download/informasi-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas.2018;)
 4. Dedi K. Aksi Bersama Melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Kemenkes, RI Ed. 2017;1:2017.
 5. Karuniawati B, Fauziandari EN, Wulandari A. Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). J Pengabdian Masyarakat Husada. 2019;1(2):42–9.
 6. Suryani S, Heryani N, Ariasih IN. 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 Kabupaten Muaro Jambi 2020. J Abdimas Kesehatan. 2021;3(1):99–

- 104.
7. Suryani D, Nurdjanah EP, Yogatama Y, Jumadil M. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang lii, Jambu Dan Jrakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *J Pemberdaya Publ Has Pengabdi Kpd Masy.* 2019;2(1):65.
8. Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018. (Online) [http://www.depkes.go.id/resources/download/informasi-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil% 20Riskasdas. 2018;202018](http://www.depkes.go.id/resources/download/informasi-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas.2018;202018).
9. Rahmawaty E, Handayani S, Sari MHN, Rahmawati I. Sosialisasi dan harmonisasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dan program indonesia sehat dengan pendekatan keluarga (pis-pk) di Kota Sukabumi. *LINK.* 2019;15(1):27–31.
10. Junita E, Handayani Y, Alfiah LN. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula J Pengabdi Kpd Masy.* 2020;3(1):100–5.
11. Welis W, Sazeli RM. Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran. Padang: Sukabina Press; 2013.
12. Fahruzi O, Nuriatin N, Rusman AA. Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehatan.*

- 2017;1(1):84–90.
13. Tursinawati Y, Anggraeni N, Basuki R. Penggalakan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Wonosari, Kota Semarang. In: Prosiding Seminar Nasional Unimus. 2020.
14. Erawati NK, Sugandini W, Astini NNAD. Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Penyediaan Pangan Sehat Dalam Upaya Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Proceeding Senadimas Undiksha. 2020;182.
15. Sudayasa IP, Rahman MF, Eso A, Jamaluddin J, Parawansah P, Alifariki LO, et al. Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. J Community Engagem Heal. 2020;3(1):60–6.
16. Hamzah S, Hamzah B. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kpd Masy Indones. 2020;1(4):229–35.
17. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.