



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 24, 2026

Revised: March, 10, 2026

Available online: March, 25, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³,
Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com

Abstract

Background: Non-communicable diseases (NCDs) remain a major global public health challenge. Each year, approximately 41 million deaths, or nearly three-quarters of all global deaths, are caused by NCDs. Of these, approximately 17 million occur in people under 70 years of age, with the majority of cases (86%) occurring in low- and middle-income countries. This situation demands the strengthening of sustainable promotive and preventive strategies, one of which is through the implementation of the Healthy Living Community Movement.

Purpose: Health promotion to increase knowledge, awareness, and community involvement in NCD prevention through the implementation of the Healthy Living Community Movement at the community level.

Method: Community service was conducted at the Volleyball Court of RT 03, Sumbergamol Hamlet, Balecat, Gamping, Sleman, Yogyakarta, involving 97 participants consisting of adolescents, fertile couples, and the elderly. The series of activities included joint physical activities such as healthy walks and exercise, free health check-ups for early detection, and education on the importance of consuming fruits and vegetables as part of a healthy lifestyle.

Results: Observations showed an increase in core strength, improved joint and body mobility, participants were able to perform movements with balance and good coordination, and improved respiratory and circulatory systems. Most participants were able to follow the exercise movements correctly. The majority understood the importance of exercise for maintaining endurance and were motivated to develop healthy lifestyle habits consistently and independently.

Conclusion: The community service program, focusing on the Healthy Living Community Movement, yielded positive results in increasing community awareness and participation in efforts to consistently and independently maintain and improve health. This activity also increased community knowledge about the importance of regular physical activity and daily consumption of fruits and vegetables for health.

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

Suggestion: Empowerment of health cadres and community leaders, as well as synergy between village governments, health care facilities, educational institutions, and community organizations are expected to be the primary drivers in educating and motivating the public about adopting a healthy lifestyle. It is also hoped that with a shared commitment and strengthened cross-sector collaboration, the implementation of the Healthy Living Community Movement will have a broader and more sustainable impact on improving public health.

Keywords: Health promotion; Healthy living community movement; Non-communicable diseases; Prevention

Pendahuluan: Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di tingkat global. Setiap tahun, sekitar 41 juta kematian atau hampir tiga perempat dari total kematian dunia disebabkan oleh PTM. Dari jumlah tersebut, sekitar 17 juta kematian terjadi pada usia kurang dari 70 tahun, dengan sebagian besar kasus (86%) ditemukan di negara berpendapatan rendah dan menengah. Kondisi ini menuntut penguatan strategi promotif dan preventif yang berkesinambungan, salah satunya melalui implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).

Tujuan: Promosi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterlibatan masyarakat dalam pencegahan PTM melalui penerapan GERMAS di tingkat komunitas.

Metode: Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Lapangan Voli RT 03 Dusun Sumbergamol, Balecat, Gamping, Sleman, Yogyakarta, dengan melibatkan 97 peserta yang terdiri atas remaja, pasangan usia subur, dan lansia. Rangkaian kegiatan meliputi aktivitas fisik bersama berupa jalan sehat dan senam, pemeriksaan kesehatan gratis sebagai langkah deteksi dini, serta penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Hasil: Berdasarkan pengamatan, menunjukkan terdapat peningkatan kekuatan inti tubuh, peningkatan kemampuan gerak sendi dan tubuh, peserta mampu melakukan gerakan dengan seimbang dan koordinasi yang baik, perbaikan sistem pernapasan dan peredaran darah. Sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan benar. Mayoritas peserta memahami pentingnya olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh dan termotivasi untuk membangun kebiasaan hidup sehat secara konsisten dan mandiri.

Simpulan: Program pengabdian masyarakat dengan fokus pada gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan secara konsisten dan mandiri. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktifitas fisik yang teratur dan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari terhadap kesehatan.

Saran: Diharapkan, pemberdayaan kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta sinergi antara pemerintah desa, fasilitas pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, dan organisasi kemasyarakatan sebagai penggerak utama dalam mengedukasi dan memotivasi masyarakat mengenai penerapan pola hidup sehat. Diharapkan juga dengan komitmen bersama dan penguatan kolaborasi lintas sektor, implementasi GERMAS diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Gerakan masyarakat hidup sehat; Pencegahan; Penyakit tidak menular; Promosi kesehatan

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³,
Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

PENDAHULUAN

Perubahan pola penyakit (transisi epidemiologi) selama 30 tahun terakhir ini disebabkan karena perubahan gaya hidup (lifestyle) di masyarakat menyebabkan Penyakit Tidak Menular (PTM). Peningkatan factor resiko PTM dipengaruhi masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola makan bergizi, melakukan aktivitas fisik, masih lemahnya pengendalian produk makanan dan minuman tinggi gula, garam dan lemak, serta keterbatasan ruang terbuka, sarana olahraga, dan sistem transportasi yang tidak mendukung penduduk untuk aktif secara fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). PTM berdampak pada meningkatnya beban biaya kesehatan yang ditanggung baik oleh negara maupun individu. PTM dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat. Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa karena seharusnya penduduk usia produktif yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru terancam kesehatannya. PTM menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang setiap tahunnya, angka ini setara dengan 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia. Sekitar 17 juta orang meninggal sebelum usia 70 tahun akibat PTM dan 86% kematian dini tersebut terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (low-and middle-income countries). Upaya – upaya yang bisa dilakukan dengan kegiatan promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative. Salah satu upaya promotive dan preventif dalam pencegahan PTM yaitu dengan GERMAS (Saragi, & Sinaga, 2020).

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotive, tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Arifah, Abdussamad, & Igrisa, 2023).

Gerakan masyarakat hidup sehat pertama kali dipelopori oleh Menteri Kesehatan RI pada tahun 2016, yakni pendekatan 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 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016; Cahyani, Kartasurya, & Rahfiludin, 2020). Dengan peduli kesehatan sejak dini maka akan menjadikan hidup kita lebih berkualitas dan sejahtera (Nursalamah, Giyanto, & Sutrisno, 2021). Kegiatan GERMAS ini berfokus pada 3 kegiatan, yaitu melakukan aktivitas fisik 30 menit, pemeriksaan kesehatan secara berkala dan promosi kesehatan konsumsi buah dan sayur.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lapangan voli RT 03 Dusun Sumbergamol, Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta diikuti oleh 97 peserta meliputi remaja, pasangan usia subur dan lansia. Pelaksanaan program pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan dengan melakukan aktifitas fisik meliputi jalan sehat dan senam; melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan gratis; promosi kesehatan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi buah dan sayur. Materi edukasi disampaikan secara interaktif langsung yang mencakup informasi tentang makan buah dan sayur, mengelola kesehatan fisik dengan beraktifitas yang teratur dan kontrol kesehatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Aktifitas fisik dilakukan setelah pemaparan materi dengan jalan sehat dan senam sehat untuk meningkatkan kebugaran fisik. Evaluasi dilakukan berdasarkan observasional dalam memberikan penilaian keberhasilan selama kegiatan dilaksanakan dan disampaikan secara deskriptif terhadap pencapaian tujuan program.

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³, Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Deskripsi pencapaian program kegiatan

Variabel	Pencapaian
Kebugaran fisik	• Meningkatnya kekuatan inti tubuh (atas dan bawah), tulang, serta daya tahan otot. • Peningkatan kemampuan gerak sendi dan tubuh. • Peserta mampu melakukan gerakan dengan seimbang dan koordinasi yang baik. • Perbaikan sistem pernapasan dan peredaran darah.
Keterampilan dan Gerak	• Peserta mampu mengikuti gerakan senam (seperti marching, jogging, knee up) dengan benar. • Keserasian antara gerakan tubuh dengan irama musik. • Gerakan dilakukan dengan tidak kaku.
Psikologis dan Sosial	• Peserta memahami pentingnya olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh. • Tingginya partisipasi, semangat, dan keceriaan peserta. • Terciptanya kekompakan tim, terutama dalam senam masal. • Membangun kebiasaan hidup sehat secara konsisten dan mandiri.

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³, Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2692>

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

PEMBAHASAN

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pendekatan edukasi, sosialisasi, dan pemeriksaan kesehatan berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan. Berbagai program seperti kampanye GERMAS, jalan sehat dan senam dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan keseimbangan dapat mengurangi risiko jatuh dan mempermudah aktivitas sehari-hari (Segita, Febriani, & Adenikheir, 2021; Utami & Syah, 2022; Manangkot, Sukawana, & Witarsa, 2016; Supriyono, 2015). Hasil penelitian oleh (Abdi, Smith, Sarkadi, Fazel, Ellis, Gillespie, & Betancourt, 2023) menunjukkan bahwa edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya GERMAS memiliki dampak positif dalam meningkatkan praktik hidup sehat. Penelitian lain oleh (Johnson, Osman, Bean, Stevens, Shirley, Keating, & Safdar, 2021) menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan berkala membantu mendeteksi dini penyakit, memungkinkan intervensi lebih awal, dan memperpanjang harapan hidup.

Program GERMAS ini bersifat edukatif, dilengkapi dengan solusi yang dirasakan oleh khalayak karena dasarnya sosialisasi GERMAS adalah membiasakan diri masyarakat untuk mengerti dan memahami hidup sehat.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan lingkungan dan menjaga kesehatan. Namun demikian, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diterjemahkan ke dalam perilaku sehari-hari. Dalam hal ini penting untuk dilakukan optimalisasi pengetahuan agar masyarakat dapat menerapkan dengan benar dari setiap petunjuk kesehatan yang diterima. Fenomena kesenjangan antara pengetahuan dan praktik menunjukkan bahwa pengetahuan yang bersifat informatif belum tentu berujung pada perubahan perilaku tanpa penguatan edukasi yang aplikatif dan kontekstual (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan fokus pada gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan secara konsisten dan mandiri. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktifitas fisik yang teratur dan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari terhadap kesehatan.

SARAN

Diharapkan, kader kesehatan, tokoh masyarakat, institusi pendidikan, dan organisasi kemasyarakatan dapat secara sinergi dalam mengedukasi dan memotivasi masyarakat mengenai penerapan pola hidup sehat meliputi aktivitas fisik teratur, pemeriksaan kesehatan berkala, serta penerapan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan juga dengan komitmen bersama lintas sektor, implementasi GERMAS mampu memberikan dampak positif yang lebih luas dan berkelanjutan terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³, Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com

Optimalisasi pengetahuan pola hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Smith, A. M. A., Sarkadi, A., Fazel, M., Ellis, B. H., Gillespie, S., & Betancourt, T. S. (2023). Promoting positive development among refugee adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 33(4), 1064-1084.
- Aprilia, D., Al Jihad, M. N., & Aisah, S. (2023). Penerapan balance exercise untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Holistic NCA*, 3(1), 17-
- Arifah, A., Abdussamad, Z., & Igrisa, I. (2023). Implementasi Kebijakan Program Gernas Di Era Pandemi Covid-19. *Normalita (Jurnal Pendidikan)*, 11(2).
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan masyarakat hidup sehat dalam perspektif implementasi kebijakan (studi kualitatif). *JKM Indonesia*, 15(1), 10-18.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). Health behavior. *Theory, research, and practice*, 5.
- Johnson, D. H., Osman, F., Bean, J., Stevens, L., Shirley, D., Keating, J. A., & Safdar, N. (2021). Barriers and facilitators to influenza-like illness absenteeism among healthcare workers in a tertiary-care healthcare system, 2017–2018 influenza season. *Infection Control & Hospital Epidemiology*, 42(10), 1198-1205.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Menkes: Kesehatan Harus Dijaga Melalui Gaya Hidup Sehat dan Ikut JKN. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/18855>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Gernas-Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/germas-gerakan-masyarakat-hidup-sehat>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24-7.
- Muladi, A., Alartha, A. G., & Resti, F. E. (2022). Pengaruh balance exercise terhadap tingkat keseimbangan postural dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 145-154.
- Nursalamah, M., Giyanto, B., & Sutrisno, E. (2021). Analisis implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik*.
- Saragi, A. R., & Sinaga, J. P. (2020). Analisis Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gernas) Dengan Organisasi Perangkat Daerah (Opd) Di Kec. Siantar Barat Kota Pematangsiantar Tahun 2020. Diakses dari: <https://ejournal.delihusada.ac.id/ejournal/index.php/JIKM/article/view/409>
- Segita, R., Febriani, Y., & Adenikheir, A. (2021). Pengaruh Pemberian Otago Exercise Programme Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 337-348. Diakses dari: <https://publikasi.ildikti10.id/index.php/endurance/article/download/285/184/1751>
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23-30.

Eny Retna Ambarwati^{1*}, Reni Tri Lestari¹, Ivanna Beru Brahmana², Widyastuti Andriyani³, Murgi Handari⁴, Istichomah⁴, Agnes Erida Wijayanti⁴, Riadinata⁵, Fika Pratiwi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Universitas Teknologi Digital Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

⁵Universitas Islam Mulia

Korespondensi penulis: Eny Retna Ambarwati. *Email: enyretna@gmail.com