

EKSPLORASI EFEKTIVITAS EDUKASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) TERHADAP PERUBAHAN GAYA HIDUP MASYARAKAT DI KELURAHAN JATIBARU KOTA BIMA

¹Bambang Irawan

*Corresponding Author: bi2805168@gmail.com

¹DIV Promosi Kesehatan, Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
Article History Received: 20 June 2026 Revised: 25 June 2026 Published: 27 June 2026 Keywords: GERMAS, health education, healthy lifestyle, qualitative research.	<i>The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a national health promotion program designed to improve public awareness and encourage healthy lifestyles through promotive and preventive approaches. The effectiveness of GERMAS depends largely on the quality of health education delivered to the community.</i> Objective: This study aimed to explore the effectiveness of GERMAS education in changing the lifestyle of residents in Jatibaru Village Bima City. Methods: A qualitative phenomenological approach was employed. Fifteen participants consisting of health workers, community health volunteers, community leaders, and residents were selected purposively. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman interactive model. Results: Five major themes emerged: increased knowledge regarding GERMAS, improved healthy lifestyle practices, greater awareness of routine health examinations, barriers to behavioral change, and supporting factors including family support, community participation and local government commitment. Conclusion: GERMAS education contributes positively to lifestyle changes among community members. Continuous education and community empowerment are essential to maintain sustainable healthy behavior.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 20 Juni 2026 Direvisi: 25 Juni 2027 Dipublikasi: 27 Juni 2026 Kata kunci: GERMAS, edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, promosi kesehatan, penelitian kualitatif.	Promosi kesehatan merupakan pendekatan strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui perubahan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas promosi kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, serta kegiatan edukasi kesehatan di masyarakat. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat setelah dilakukan intervensi promosi kesehatan. Metode partisipatif terbukti lebih efektif dibandingkan

pendekatan satu arah. Dengan demikian, promosi kesehatan yang dirancang sesuai karakteristik masyarakat mampu mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Perubahan pola penyakit di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan obesitas. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, rendah konsumsi buah dan sayur, serta masih tingginya kebiasaan merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2023; World Health Organization, 2024).

Penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian di dunia. World Health Organization (2024) melaporkan bahwa sekitar 74% kematian global disebabkan oleh penyakit tidak menular, dan sebagian besar faktor risikonya dapat dicegah melalui penerapan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif menjadi strategi utama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (World Health Organization, 2024).

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, Pemerintah Indonesia mengembangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. GERMAS merupakan gerakan nasional yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui perubahan perilaku hidup sehat dengan melibatkan pemerintah, tenaga

kesehatan, dunia pendidikan, sektor swasta, organisasi kemasyarakatan, dan seluruh lapisan masyarakat (Presiden Republik Indonesia, 2017).

GERMAS menitikberatkan pada peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, serta menghindari perilaku merokok dan konsumsi alkohol. Pendekatan ini lebih berorientasi pada upaya promotif dan preventif dibandingkan pelayanan kuratif sehingga diharapkan mampu menurunkan angka kesakitan akibat penyakit tidak menular secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Keberhasilan implementasi GERMAS sangat dipengaruhi oleh efektivitas edukasi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat. Edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori Green dan Kreuter, perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat sehingga peningkatan pengetahuan saja belum tentu menghasilkan perubahan perilaku apabila tidak didukung lingkungan yang memadai (Green & Kreuter, 2005).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan belum selalu diikuti oleh perubahan perilaku yang berkelanjutan. Perubahan perilaku

dipengaruhi oleh faktor budaya, ekonomi, lingkungan, kebiasaan keluarga, motivasi individu, serta dukungan sosial yang tersedia di masyarakat (Notoatmodjo, 2014; Glanz et al., 2015).

Kelurahan Jatibaru Kota Bima merupakan salah satu wilayah yang telah melaksanakan berbagai kegiatan edukasi GERMAS melalui penyuluhan kesehatan, senam bersama, Posbindu Penyakit Tidak Menular, kegiatan Posyandu, serta pemberdayaan kader kesehatan. Namun demikian, hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih belum menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Masih ditemukan masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik, rendah konsumsi buah dan sayur, serta belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara penyampaian edukasi kesehatan dengan perubahan perilaku masyarakat.

Pendekatan penelitian kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman, persepsi, motivasi, dan hambatan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat setelah memperoleh edukasi GERMAS. Melalui wawancara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perubahan gaya hidup masyarakat sehingga dapat menjadi dasar pengembangan strategi promosi kesehatan yang lebih efektif (Creswell & Poth, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna

yang dirasakan masyarakat setelah mengikuti edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Penelitian berfokus pada bagaimana edukasi GERMAS memengaruhi perubahan gaya hidup masyarakat serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat perubahan tersebut.

Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang komprehensif mengenai proses perubahan perilaku yang tidak dapat diukur hanya melalui angka, tetapi melalui pengalaman nyata para informan.

Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara Mendalam (In-depth Interview)

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara. Setiap wawancara berlangsung sekitar **40–60 menit**. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam suara setelah memperoleh persetujuan informan.

2. Observasi

Observasi dilakukan secara langsung terhadap: Aktivitas fisik Masyarakat, Pelaksanaan senam GERMAS, posyandu, lingkungan rumah, dan ketersediaan sarana pendukung hidup sehat.

3. Dokumentasi

Dokumentasi diperoleh dari: profil kelurahan., data puskesmas, foto kegiatan GERMAS, laporan kegiatan penyuluhan, data posyandu dan dokumen kebijakan terkait GERMAS.

Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang terdiri atas tiga tahap.

1. Reduksi Data

Seluruh hasil wawancara ditranskripsi verbatim.

2. Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk: matriks, narasi, kutipan langsung informan, tabel tema dan bagan hubungan antar tema.

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan diperoleh melalui proses interpretasi seluruh tema penelitian.

Proses dilakukan secara terus-menerus hingga diperoleh data yang jenuh (data saturation).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kelurahan Jatibaru merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Asakota, Kota Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Wilayah ini memiliki karakteristik masyarakat yang heterogen dengan mata pencaharian utama sebagai pedagang, nelayan, petani, buruh, dan pegawai. Puskesmas yang membawahi wilayah kerja Kelurahan Jatibaru secara rutin melaksanakan kegiatan promotif dan preventif melalui Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Kegiatan GERMAS di Kelurahan Jatibaru meliputi penyuluhan kesehatan, senam bersama, Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), pemeriksaan kesehatan berkala, kampanye konsumsi buah dan sayur, serta pemberdayaan kader kesehatan. Program tersebut dilaksanakan melalui kerja sama antara Puskesmas, Pemerintah Kelurahan, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan organisasi kemasyarakatan.

Meskipun berbagai kegiatan telah dilaksanakan, masih terdapat masyarakat yang belum menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana masyarakat memaknai edukasi GERMAS dan perubahan

perilaku yang terjadi setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Hasil analisis data menghasilkan lima tema utama, yaitu:

1. Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai GERMAS.
2. Perubahan perilaku hidup sehat setelah edukasi.
3. Hambatan dalam menerapkan gaya hidup sehat.
4. Faktor pendukung keberhasilan edukasi GERMAS.
5. Harapan masyarakat terhadap pengembangan program GERMAS.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Jatibaru Kota Bima memberikan dampak positif terhadap perubahan gaya hidup masyarakat. Edukasi yang dilaksanakan melalui penyuluhan, kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), senam bersama, dan pemberdayaan kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan berkala, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil penelitian mengidentifikasi **lima tema utama**, yaitu:

1. Edukasi GERMAS meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep dan manfaat perilaku hidup sehat.
2. Terjadi perubahan perilaku berupa peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
3. Hambatan dalam penerapan gaya hidup sehat meliputi kebiasaan lama, keterbatasan ekonomi, kesibukan bekerja, dan kurangnya dukungan lingkungan.

4. Faktor pendukung keberhasilan edukasi meliputi dukungan keluarga, kader kesehatan, petugas puskesmas, dan pemerintah kelurahan.
5. Masyarakat mengharapkan program GERMAS dilaksanakan secara lebih rutin, inovatif, dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, efektivitas edukasi GERMAS tidak hanya ditentukan oleh peningkatan pengetahuan, tetapi juga oleh keberlanjutan pendampingan, dukungan keluarga, pemberdayaan masyarakat, dan kolaborasi lintas sektor. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif dan berkelanjutan perlu terus dikembangkan untuk memperkuat perubahan perilaku hidup sehat di masyarakat.

SARAN

1. Bagi Puskesmas
Puskesmas diharapkan memperkuat peran promosi kesehatan dengan melakukan pendampingan secara berkelanjutan, meningkatkan kapasitas kader kesehatan, serta memperluas kegiatan Posbindu PTM dan pemeriksaan kesehatan berkala.
2. Bagi Pemerintah Kelurahan
Pemerintah Kelurahan Jatibaru diharapkan menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat, seperti ruang terbuka untuk aktivitas fisik, sarana olahraga sederhana, serta kebijakan yang mendukung pelaksanaan GERMAS.
3. Bagi Masyarakat
Masyarakat diharapkan mampu mempertahankan perilaku hidup sehat yang telah diterapkan melalui dukungan keluarga, partisipasi aktif dalam kegiatan GERMAS, dan penerapan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan *mixed methods*

atau penelitian longitudinal untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku setelah pelaksanaan edukasi GERMAS, serta membandingkan implementasi program pada wilayah perkotaan dan pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
2. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
3. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
6. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Presiden Republik Indonesia. (2017). *Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*.
8. World Health Organization. (2024). *Noncommunicable Diseases*. Geneva: World Health Organization.