

Artikel ini dilisensi oleh CC-BY-SA

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DESA LAMUNDE MELALUI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT BERBASIS EDUKASI, AKTIVITAS FISIK, DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN

Ernawati^{1*}, Muhammad Haikal², Andi Sumange³, Sarah Alvia⁴, Eva Melky⁵, Andi Rifqi⁶,
 Nuralda⁷, Fivrianti Saputri⁸, Mirdawati⁹, Haerul¹⁰, Ilmi Nurfaidah¹¹, Suriyani¹², Putri
 Berkah¹³, Sheilah Purnasari¹⁴

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia

ernaern3012@gmail.com^{1*}, muhammathaikal021@gmail.com², sumangea86@gmail.com³,
alviasarah420@gmail.com⁴, evamelky37@gmail.com⁵, andimuhrifqi04@gmail.com⁶,
nuralda170504@gmail.com⁷, fivriantisptri23@gmail.com⁸, mirdaw027@gmail.com⁹,
haerulips920@gmail.com¹⁰, ilminrrr@gmail.com¹¹, Suriani0234@gmail.com¹²,
berkahputri69@gmail.com¹³, sheilapurnasari02@gmail.com¹⁴

Submitted: 15 Agustus 2026

Accepted: 23 Agustus 2026

Published: 30 Agustus 2026

Abstrak Promosi kesehatan masyarakat memerlukan pendekatan praktis yang mendorong masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan mendukung penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui kegiatan promotif dan preventif terpadu di Desa Lamunde, Kecamatan Tinondo. Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan tim PkM USN Kolaka, pusat kesehatan masyarakat, pemerintah desa, dan masyarakat. Kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan dasar, senam bersama, dan edukasi mengenai pola hidup sehat. Sebanyak 50 masyarakat berpartisipasi secara langsung dalam seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlaksanaan berdasarkan indikator kegiatan yang telah ditetapkan dan didukung dokumentasi kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa seluruh komponen kegiatan terlaksana dengan baik. Pemeriksaan kesehatan memberikan akses terhadap layanan kesehatan dasar, senam bersama mendorong partisipasi langsung dalam aktivitas fisik, dan edukasi kesehatan memperkuat pemahaman masyarakat mengenai praktik hidup sehat. Integrasi pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, dan edukasi kesehatan menunjukkan pendekatan yang relevan untuk mendukung promosi kesehatan berbasis masyarakat. Keberlanjutan kegiatan memerlukan kolaborasi antara masyarakat, kader kesehatan, pemerintah desa, dan pusat kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: aktivitas fisik, edukasi kesehatan, gerakan hidup sehat, kesehatan masyarakat; pengabdian Masyarakat

Abstract Community health promotion requires practical approaches that encourage people to adopt healthy behaviors in their daily lives. This community service program aims to support the implementation of the Healthy Living Community Movement through integrated promotive and preventive activities in Lamunde Village, Tinondo District. The program uses a participatory approach involving university students, the local community health center, the village government, and community members. Activities include basic health screening, group exercise, and health education on healthy living practices. Fifty community members participate directly in the program. Implementation is evaluated through observation based on predetermined activity indicators and supported by activity documentation. The results show that all components of the program are successfully implemented. Basic health screening provides access to essential health services, group exercise facilitates direct participation in

physical activity, and health education strengthens participants' understanding of healthy living practices. The integration of health screening, physical activity, and health education provides a relevant community-based approach to promotive and preventive health promotion. Program sustainability requires continued collaboration among community members, health cadres, the village government, and the local community health center.

Keywords: *community health, community service, health education, healthy living, physical activity*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu komponen penting dalam kualitas hidup masyarakat karena kondisi kesehatan yang baik memungkinkan individu menjalankan aktivitas sehari-hari, berpartisipasi dalam kehidupan sosial, dan mempertahankan produktivitas. Upaya peningkatan kesehatan masyarakat tidak hanya berorientasi pada pengobatan ketika penyakit telah terjadi, tetapi juga perlu diarahkan pada pendekatan promotif dan preventif melalui penguatan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko kesehatan. Pendekatan tersebut menjadi penting pada tingkat komunitas karena berbagai perilaku sehari-hari, seperti aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan, berperan dalam pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Dalam konteks Indonesia, pendekatan promotif dan preventif

tersebut sejalan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang diarahkan untuk membudayakan perilaku hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan yang kurang sehat (Inpres, 2017).

Berbagai kegiatan GERMAS sebelumnya telah dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan, penyuluhan pola hidup bersih dan sehat, serta aktivitas fisik seperti senam bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, sekaligus mendorong masyarakat untuk melakukan deteksi dini terhadap kondisi kesehatannya. Namun, pelaksanaan kegiatan GERMAS pada umumnya masih dilakukan secara terpisah sesuai dengan fokus kegiatan, sehingga belum selalu memberikan pengalaman kesehatan yang komprehensif kepada masyarakat dalam satu rangkaian kegiatan.

Kegiatan yang dilaksanakan di Desa Lamunde mengembangkan pendekatan tersebut dengan mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan dasar, aktivitas fisik melalui senam bersama, dan edukasi pola hidup sehat dalam satu rangkaian kegiatan. Integrasi ini menjadi pembeda utama karena masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai kesehatan, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mengetahui kondisi kesehatan dasar, melakukan aktivitas fisik secara langsung, serta memperoleh pemahaman praktis mengenai penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat manfaat GERMAS melalui pendekatan yang lebih terpadu, partisipatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Desa Lamunde.

Pendekatan yang mengintegrasikan beberapa komponen kegiatan kesehatan secara langsung dalam satu rangkaian kegiatan masih penting untuk dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan konteks masyarakat setempat. Dalam konteks Desa Lamunde, pendekatan tersebut diwujudkan melalui integrasi pemeriksaan kesehatan dasar, aktivitas

fisik melalui senam bersama, dan edukasi pola hidup sehat. Integrasi tersebut memungkinkan masyarakat memperoleh akses terhadap pemeriksaan kesehatan sekaligus memperoleh informasi dan pengalaman praktis mengenai perilaku hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengalami secara langsung praktik kesehatan yang diperkenalkan.

Sebelum pelaksanaan kegiatan PkM, masyarakat Desa Lamunde masih menghadapi kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik perilaku hidup sehat di tingkat komunitas. Informasi mengenai kondisi kesehatan dasar masyarakat belum diperoleh secara sistematis melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan yang terintegrasi dengan edukasi dan aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan promotif dan preventif yang memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat masih perlu diperkuat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan yang tidak hanya menyampaikan informasi kesehatan,

tetapi juga memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatannya, melakukan aktivitas fisik, dan memperoleh pemahaman praktis mengenai pola hidup sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui GERMAS di Desa Lamunde diarahkan untuk memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan dasar, aktivitas fisik, dan edukasi pola hidup sehat. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk kolaborasi antara perguruan tinggi melalui tim PkM USN Kolaka, Puskesmas, pemerintah desa, dan masyarakat dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat pada tingkat komunitas. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan diharapkan dapat memperkuat keterlibatan masyarakat dalam praktik hidup sehat sekaligus menjadi model kegiatan promotif dan preventif yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan sesuai dengan konteks lokal.

Desa Lamunde terdiri atas empat dusun dengan karakteristik masyarakat yang sebagian besar memiliki aktivitas ekonomi pada sektor pertanian,

khususnya persawahan dan perkebunan. Berdasarkan data Puskesmas Kecamatan Tinondo tahun 2023 yang digunakan dalam perencanaan kegiatan, Desa Lamunde memiliki 889 penduduk dengan 254 kepala keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Desa Lamunde merupakan komunitas yang cukup besar untuk menjadi sasaran kegiatan promotif dan preventif berbasis masyarakat. Karakteristik masyarakat dan lingkungan desa juga menjadi pertimbangan dalam memilih bentuk kegiatan yang sederhana, mudah diikuti, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan Pemerintah Desa Lamunde dan Puskesmas Kecamatan Tinondo, terdapat kebutuhan untuk menyediakan kegiatan yang dapat menjadi sarana edukasi sekaligus mendorong keterlibatan masyarakat dalam menjaga kesehatan. Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan informasi kesehatan, tetapi juga dengan kesempatan masyarakat untuk memperoleh pemeriksaan kesehatan dasar, melakukan aktivitas fisik bersama, serta mendapatkan informasi praktis mengenai penerapan

pola hidup sehat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan yang mengintegrasikan beberapa bentuk intervensi dalam satu rangkaian kegiatan yang mudah diakses oleh masyarakat.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, tim PkM Universitas Sembilanbelas November Kolaka di Desa Lamunde berkolaborasi dengan Puskesmas Kecamatan Tinondo, Pemerintah Desa Lamunde, dan masyarakat dalam melaksanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui pemeriksaan kesehatan dasar, aktivitas fisik, dan edukasi pola hidup sehat serta mendeskripsikan keterlibatan masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan kegiatan kesehatan yang lebih berkelanjutan melalui kerja sama antara masyarakat, pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pendekatan berbasis masyarakat memiliki posisi strategis dalam promosi kesehatan karena intervensi dapat dilaksanakan pada

lingkungan tempat masyarakat menjalani kehidupan sehari-hari dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan masyarakat. Hassen et al., (2021), melalui systematic review dan meta-regression terhadap 64 penelitian yang melibatkan 98.919 peserta, menunjukkan bahwa intervensi pencegahan penyakit kardiovaskular berbasis komunitas dapat meningkatkan peluang peserta mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan.

Keberhasilan intervensi berbasis masyarakat tidak hanya ditentukan oleh jenis kegiatan yang diberikan, tetapi juga oleh bagaimana kegiatan tersebut diterapkan dalam konteks kehidupan masyarakat. Melalui systematic review mengenai implementasi intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas, mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat menjadi penghambat maupun pendukung implementasi. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek individu, organisasi, lingkungan, dan proses pelaksanaan program. Oleh karena itu, program kesehatan masyarakat perlu mempertimbangkan kondisi lokal, keterlibatan pemangku kepentingan, aksesibilitas kegiatan, serta kemampuan masyarakat dan organisasi lokal untuk mempertahankan praktik yang

diperkenalkan setelah intervensi selesai (Cooper et al., 2021).

GERMAS merupakan salah satu pendekatan yang relevan dalam memperkuat perilaku hidup sehat melalui keterlibatan masyarakat dalam berbagai kegiatan promotif dan preventif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menempatkan GERMAS sebagai gerakan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat dan mendorong masyarakat meninggalkan kebiasaan serta perilaku yang kurang sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Dalam pelaksanaannya, GERMAS dapat diwujudkan melalui berbagai kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, konsumsi pangan bergizi, pemeliharaan kebersihan dan lingkungan, pemeriksaan kesehatan, serta edukasi kesehatan. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penerapan GERMAS menjadi lebih bermakna ketika masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas kesehatan yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain edukasi, aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam upaya promotif dan preventif. WHO

(World Health Organization, 2016) menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian penting dari pemeliharaan kesehatan dan menyediakan rekomendasi berbasis bukti mengenai frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik untuk berbagai kelompok usia. Fien et al. (2022) dan Hassen et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat aktivitas fisik. Dengan demikian, aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama dalam lingkungan masyarakat dapat menjadi strategi yang relatif sederhana untuk memperkenalkan praktik hidup sehat sekaligus menciptakan ruang interaksi sosial.

Sejumlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Indonesia juga telah menerapkan pendekatan GERMAS dengan melibatkan masyarakat secara langsung. Irwan et al. (2022), misalnya, melaksanakan penyuluhan kesehatan GERMAS di Desa Mallongi-Longi melalui penyuluhan langsung mengenai pola hidup sehat yang dipadukan dengan kegiatan masyarakat seperti senam dan pelayanan Posyandu. Sementara itu, (Nuridayanti et al., 2024) melaksanakan

kegiatan GERMAS di Desa Tambakrejo, Kabupaten Kediri, yang mengintegrasikan GERMAS dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeriksaan atau skrining kesehatan masyarakat. Arifuddin et al. (2026) melaksanakan edukasi GERMAS di Desa Bontomangape, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan, melalui penyuluhan, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan pendampingan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa GERMAS dapat diterapkan melalui kombinasi edukasi, aktivitas fisik, dan pelayanan kesehatan yang melibatkan masyarakat secara langsung.

Dengan demikian, kegiatan tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengalami secara langsung praktik kesehatan yang diperkenalkan.

Pendekatan tersebut sejalan dengan kegiatan PkM (Nuridayanti et al., 2024) yang menggabungkan GERMAS dengan PHBS dan pemeriksaan atau skrining kesehatan masyarakat. Pendekatan multikomponen juga memiliki relevansi dalam kegiatan kesehatan berbasis masyarakat. Tcymbal et al. (2022), melalui systematic review terhadap 46

penelitian, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan aktivitas fisik dengan komponen lain seperti aktivitas sosial dan edukasi Kesehatan. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa kegiatan kesehatan masyarakat dapat dirancang secara integratif dengan menggabungkan beberapa komponen yang saling melengkapi.

3. METODE PELAKSAAN PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kolaborasi antara tim PkM lintas Program Studi Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Puskesmas Kecamatan Tinondo, Pemerintah Desa Lamunde, dan masyarakat Desa Lamunde.

3.1. Lokasi, Waktu, dan Sasaran

Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilaksanakan pada 28-30 Juli 2026 bertempat di Balai Desa Lamunde, Kecamatan Tinondo. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Lamunde dengan jumlah total peserta sebanyak 50 orang.

Penentuan kegiatan didasarkan pada hasil observasi dan koordinasi tim PkM dengan Pemerintah Desa

Lamunde dan Puskesmas Kecamatan Tinondo. Hasil observasi dan koordinasi menunjukkan adanya kebutuhan kegiatan yang dapat menjadi sarana edukasi sekaligus memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk memperoleh pemeriksaan kesehatan dasar, melakukan aktivitas fisik, dan memperoleh informasi mengenai penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3.2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan GERMAS dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan observasi kondisi masyarakat serta koordinasi tim PkM dengan Pemerintah Desa Lamunde dan Puskesmas Kecamatan Tinondo. Koordinasi dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan kegiatan, menentukan bentuk kegiatan, lokasi pelaksanaan, sasaran peserta, serta pembagian peran antar pihak yang terlibat. Tim PkM berperan dalam membantu persiapan, koordinasi, dan

mobilisasi masyarakat, sedangkan Puskesmas Kecamatan Tinondo berperan dalam menyiapkan tenaga kesehatan untuk pemeriksaan dan edukasi kesehatan.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Pemeriksaan kesehatan dasar

Pemeriksaan

kesehatan dilakukan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Kecamatan Tinondo. Pemeriksaan meliputi pengukuran berat badan, tekanan darah, dan pemeriksaan kesehatan dasar lainnya sesuai dengan pelayanan yang tersedia pada saat kegiatan. Setelah pemeriksaan, peserta memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dan berkonsultasi secara langsung dengan tenaga kesehatan mengenai kondisi kesehatan mereka.

b) Senam Bersama

Setelah pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan senam bersama yang melibatkan

masyarakat, tim PkM, dan tenaga kesehatan. Senam dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik yang sederhana, mudah dilakukan secara berkelompok, dan tidak membutuhkan sarana yang kompleks. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mempraktikkan aktivitas fisik secara langsung sekaligus membangun interaksi antara masyarakat, tim PkM, dan tenaga kesehatan.

c) Edukasi pola hidup sehat
Edukasi pola hidup sehat diberikan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Kecamatan Tinondo setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam bersama. Materi edukasi meliputi pentingnya aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Materi disampaikan dengan pendekatan sederhana agar

dapat dipahami dan dikaitkan dengan kebiasaan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berinteraksi dan mengajukan pertanyaan kepada tenaga kesehatan selama kegiatan berlangsung.

3.3. Peran dan Keterlibatan Mitra

Pelaksanaan kegiatan melibatkan empat unsur utama yang memiliki peran saling melengkapi. Tim PkM Universitas Sembilanbelas November Kolaka berperan dalam persiapan, koordinasi, pelaksanaan kegiatan, dan mobilisasi masyarakat. Puskesmas Kecamatan Tinondo berperan dalam memberikan pemeriksaan kesehatan dasar serta edukasi kesehatan sesuai dengan kompetensi tenaga kesehatan. Pemerintah Desa Lamunde memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan dan memfasilitasi keterlibatan masyarakat. Sementara itu, masyarakat Desa Lamunde berperan sebagai peserta aktif dalam

pemeriksaan kesehatan, senam bersama, edukasi, serta interaksi dengan tenaga kesehatan.

3.4 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan pengamatan selama pelaksanaan GERMAS. Evaluasi diarahkan untuk melihat keterlaksanaan kegiatan dan keterlibatan masyarakat dalam seluruh rangkaian program. Indikator evaluasi meliputi jumlah dan keterlibatan peserta, keterlaksanaan pemeriksaan kesehatan, partisipasi dalam aktivitas fisik, keterlibatan peserta selama edukasi, serta interaksi masyarakat dengan tenaga kesehatan.

3.5 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan keterlaksanaan setiap komponen program dan partisipasi masyarakat, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Kegiatan

No	Komponen Kegiatan	Indikator Keberhasilan
1	Pemeriksaan kesehatan dasar	Pemeriksaan kesehatan dasar terlaksana dan masyarakat mengikuti pemeriksaan
2	Senam bersama	Peserta mengikuti aktivitas fisik bersama
3	Edukasi pola hidup sehat	Peserta mengikuti penyampaian materi kesehatan
4	Diskusi/ interaksi	Peserta berinteraksi dengan tenaga kesehatan
5	Partisipasi masyarakat	Masyarakat terlibat dalam rangkaian kegiatan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Pelaksanaan dan Keterlaksanaan Kegiatan GERMAS

Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilaksanakan pada 28-30 Juli 2026 di Balai Desa Lamunde, Kecamatan Tinondo, dengan melibatkan 50 peserta dari masyarakat Desa Lamunde. Kegiatan merupakan hasil kolaborasi antara tim PkM linta Program Studi Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Puskesmas Kecamatan Tinondo, Pemerintah Desa Lamunde, dan masyarakat. Rangkaian kegiatan terdiri atas pemeriksaan kesehatan dasar, senam bersama, dan edukasi pola hidup sehat. Ketiga kegiatan

tersebut dirancang secara terpadu pola hidup mengikuti mengenai sana agar masyarakat memperoleh akses sehat penyampaian aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan, pengalaman materi kesehatan makanan bergizi, langsung melakukan aktivitas fisik, kesehatan kebersihan diri dan lingkungan, serta informasi mengenai penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. pemeriksaan kesehatan berkala disampaikan kepada peserta

Keterlaksanaan kegiatan dievaluasi berdasarkan indikator yang telah ditetapkan pada tahap 4 Diskusi/inte Peserta Terlak perencanaan, meliputi pemeriksaan raksi berinteraksi sana kesehatan, aktivitas fisik, edukasi, dengan tenaga kesehatan kesempatan bertanya dan berinteraksi dengan tenaga kesehatan selama kegiatan

5 Partisipasi Masyarakat Terlak pada Tabel 2. masyarakat terlibat dalam rangkaian kegiatan GERMAS

Tabel 2. Keterlaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Lamunde

No	Komponen Kegiatan	Indikator Keberhasilan	Hasil Keterlaksanaan	Status
1	Pemeriksaan kesehatan dasar	Pemeriksaan kesehatan dasar terlaksana dan masyarakat mengikuti pemeriksaan	Pemeriksaan kesehatan dasar dilaksanakan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Kecamatan Tinondo dan diikuti peserta kegiatan	Terlak sana
2	Senam bersama	Peserta mengikuti aktivitas fisik bersama	Senam bersama dilaksanakan dan diikuti oleh masyarakat, tim PkM, dan tenaga kesehatan	Terlak sana
3	Edukasi	Peserta	Materi	Terlak

Sumber: Data pelaksanaan kegiatan PkM, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan dapat terlaksana. Pemeriksaan kesehatan, senam bersama, edukasi pola hidup sehat, dan interaksi antara masyarakat dengan tenaga kesehatan dapat dilaksanakan sesuai dengan rangkaian kegiatan yang direncanakan. Sebanyak 50 peserta terlibat dalam kegiatan sehingga

aspek keterlaksanaan program dan partisipasi masyarakat dapat tercapai.



Gambar 1. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Lamunde

Partisipasi masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam pelaksanaan PkM berbasis komunitas. Dalam kegiatan ini, masyarakat tidak hanya ditempatkan sebagai penerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, dan edukasi. Keterlibatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat diterapkan dalam pelaksanaan GERMAS di tingkat desa.

Temuan tersebut sejalan dengan Cooper et al. (2021), yang melalui systematic review mengenai

implementasi intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas menunjukkan bahwa keberhasilan program dipengaruhi oleh berbagai faktor pada tingkat program, organisasi, individu, dan konteks implementasi. Kajian tersebut juga menekankan pentingnya strategi implementasi dan keterlibatan berbagai pihak dalam mendukung keberhasilan intervensi di lingkungan nyata.

Dalam konteks Desa Lamunde, keterlibatan tim PkM, Puskesmas, pemerintah desa, dan masyarakat menjadi faktor pendukung terlaksananya kegiatan. Namun, partisipasi dalam satu kegiatan belum dapat ditafsirkan sebagai bukti perubahan perilaku kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, capaian utama yang dapat ditegaskan adalah keterlaksanaan program dan keterlibatan masyarakat dalam rangkaian kegiatan GERMAS.

4.2. Pemeriksaan Kesehatan sebagai Upaya Promotif dan Preventif

Pemeriksaan kesehatan merupakan salah satu komponen utama kegiatan GERMAS di Desa

Lamunde. Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Kecamatan Tinondo dan meliputi pengukuran berat badan, tekanan darah, serta pemeriksaan kesehatan dasar lainnya sesuai dengan pelayanan yang tersedia. Peserta juga memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai kondisi kesehatan mereka.



Gambar 4.3. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan oleh tenaga kesehatan di lingkungan desa

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di lingkungan desa memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk memperoleh layanan kesehatan dasar secara langsung. Selain menghasilkan informasi awal mengenai kondisi kesehatan peserta, kegiatan ini juga menjadi sarana komunikasi antara masyarakat dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan dalam GERMAS tidak hanya dipandang sebagai aktivitas

pengukuran, tetapi juga sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif melalui peningkatan perhatian masyarakat terhadap kondisi kesehatannya.

Pendekatan serupa ditemukan dalam kegiatan PkM yang dilakukan Nuridayanti et al. (2024) di Desa Tambakrejo, Kabupaten Kediri. Kegiatan tersebut mengintegrasikan GERMAS dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeriksaan atau skrining kesehatan masyarakat. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan dapat ditempatkan sebagai bagian dari kegiatan promotif dan preventif berbasis masyarakat.

4.3. Aktivitas Fisik melalui Senam Bersama

Setelah pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan senam bersama yang melibatkan masyarakat, tim PkM, dan tenaga kesehatan. Senam dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik yang sederhana, dapat dilakukan secara berkelompok, dan tidak membutuhkan fasilitas yang kompleks. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, peserta mengikuti

aktivitas senam bersama sebagai bagian dari rangkaian GERMAS.



Gambar 3. Senam bersama masyarakat Desa Lamunde dalam rangka kegiatan GERMAS

Senam bersama memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut menjadi penting karena pesan mengenai aktivitas fisik tidak hanya disampaikan melalui edukasi, tetapi juga dipraktikkan secara langsung. Selain manfaat dari sisi aktivitas fisik, kegiatan bersama menciptakan ruang interaksi sosial antara masyarakat, tim PkM, dan tenaga kesehatan.

Hasil tersebut memperoleh dukungan dari Hassen et al. (2021) melalui systematic review dan meta-regression mengenai efektivitas intervensi pencegahan penyakit kardiovaskular berbasis komunitas. Kajian tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki dampak positif terhadap

tingkat aktivitas fisik, termasuk peningkatan peluang mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Penulis juga menunjukkan bahwa dampak intervensi cenderung lebih kuat pada periode tindak lanjut awal dan dapat menurun pada periode yang lebih panjang, sehingga keberlanjutan menjadi perhatian penting. Temuan Hassen et al. (2021) memberikan dasar bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas merupakan strategi yang relevan dalam promosi kesehatan..

Kegiatan senam juga memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi aktivitas rutin di tingkat desa. Keberlanjutan aktivitas fisik penting karena manfaat intervensi komunitas dapat berkurang apabila kegiatan tidak dipertahankan dalam jangka panjang.

4.4. Edukasi Pola Hidup Sehat

Edukasi pola hidup sehat diberikan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Kecamatan Tinondo setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam bersama. Materi edukasi meliputi pentingnya aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, kebersihan diri dan

lingkungan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa dan pendekatan yang sederhana agar informasi dapat dipahami dan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat.



Gambar 4. Edukasi pola hidup sehat oleh tenaga kesehatan Puskesmas Kecamatan Tinondo

Edukasi menjadi bagian penting karena memberikan penjelasan mengenai alasan dan manfaat dari perilaku kesehatan yang diperkenalkan dalam kegiatan. Peserta juga memperoleh kesempatan untuk bertanya dan berinteraksi dengan tenaga kesehatan sehingga komunikasi kesehatan berlangsung secara dua arah. Dengan demikian, edukasi tidak hanya

berupa penyampaian informasi, tetapi juga memberikan ruang bagi masyarakat untuk menghubungkan informasi dengan pengalaman dan kebiasaan sehari-hari.

Temuan tersebut relevan dengan hasil systematic review (Belfrage et al., 2025) mengenai intervensi literasi kesehatan berbasis komunitas. Kajian tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki potensi untuk meningkatkan literasi kesehatan, meskipun jumlah penelitian yang tersedia masih terbatas dan hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati karena adanya variasi intervensi dan potensi bias. Edukasi kesehatan juga menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Solikhah et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi mengenai hipertensi yang dilaksanakan melalui musyawarah masyarakat, penyuluhan, penyebaran media edukasi, dan evaluasi dapat mendorong keterlibatan masyarakat serta mendukung praktik hidup sehat, termasuk aktivitas olahraga dan konsumsi pangan ber serat. Temuan

tersebut memperkuat pentingnya edukasi yang dikombinasikan dengan pendekatan partisipatif dalam pelaksanaan kegiatan kesehatan berbasis masyarakat.

Kegiatan PkM oleh Irwan et al. (2022) di Desa Mallongi-Longi juga menunjukkan penggunaan penyuluhan langsung mengenai GERMAS yang dipadukan dengan aktivitas fisik melalui senam bersama dan pelayanan Posyandu memperlihatkan bahwa edukasi langsung dapat dipadukan dengan aktivitas praktis dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Kegiatan GERMAS di Desa Bontomangape yang dilaporkan (Arifuddin et al., 2026) juga menggunakan penyuluhan, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif. Studi tersebut melakukan evaluasi pre-test dan post-test dan melaporkan peningkatan pengetahuan peserta, serta mengembangkan kader untuk mendukung keberlanjutan kegiatan.

Kegiatan PkM di Desa Lamunde ini menegaskan bahwa masyarakat memperoleh akses terhadap informasi kesehatan dan kesempatan berinteraksi dengan

tenaga kesehatan selama kegiatan berlangsung.

4.5. Integrasi Pemeriksaan Kesehatan, Aktivitas Fisik, dan Edukasi

Kekuatan utama kegiatan GERMAS di Desa Lamunde terletak pada pengintegrasian tiga komponen kegiatan, yaitu pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, dan edukasi pola hidup sehat. Ketiga komponen tersebut memberikan pengalaman yang saling melengkapi bagi masyarakat. Pemeriksaan memberikan informasi mengenai kondisi kesehatan dasar, senam memberikan pengalaman praktik aktivitas fisik, sedangkan edukasi memberikan informasi yang dapat menjadi dasar bagi penerapan perilaku hidup sehat.

Model kegiatan seperti ini lebih sesuai dengan karakter PkM karena masyarakat tidak hanya menerima materi secara pasif. Masyarakat memperoleh pengalaman melalui beberapa bentuk kegiatan dalam satu rangkaian. Integrasi tersebut juga memungkinkan pesan kesehatan yang disampaikan pada tahap edukasi dikaitkan dengan

aktivitas yang telah dilakukan peserta sebelumnya.

Temuan ini sejalan dengan Hassen et al. (2021) yang menunjukkan manfaat intervensi berbasis komunitas terhadap aktivitas fisik dan dengan Cooper et al. (2021) yang menekankan pentingnya faktor implementasi dan konteks komunitas dalam pelaksanaan intervensi aktivitas fisik.

4.6. Kolaborasi dan Keterlibatan Mitra

Pelaksanaan GERMAS di Desa Lamunde melibatkan tim PkM, Puskesmas Kecamatan Tinondo, Pemerintah Desa Lamunde, dan masyarakat. Tim PkM berperan dalam persiapan, koordinasi, dan pelaksanaan kegiatan; Puskesmas memberikan pemeriksaan dan edukasi kesehatan; Pemerintah Desa memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan; sedangkan masyarakat terlibat sebagai peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Kolaborasi tersebut menjadi salah satu kekuatan kegiatan karena masing-masing pihak memberikan sumber daya dan kompetensi yang berbeda. Puskesmas menyediakan

kompetensi profesional di bidang kesehatan, pemerintah desa memberikan dukungan kelembagaan dan lingkungan pelaksanaan, tim PkM membantu koordinasi serta mobilisasi masyarakat, dan masyarakat menjadi aktor utama dalam penerapan kegiatan.

Dalam konteks Desa Lamunde, kolaborasi multipihak dapat menjadi modal awal untuk mengembangkan kegiatan GERMAS secara lebih berkelanjutan. Namun, keberlanjutan memerlukan pembagian peran yang jelas agar kegiatan tidak bergantung sepenuhnya pada keberadaan tim PkM.

4.7. Capaian, Keterbatasan, dan Peluang Pengembangan

Berdasarkan hasil kegiatan, seluruh komponen GERMAS yang direncanakan dapat terlaksana dengan melibatkan 50 peserta. Capaian tersebut meliputi terlaksananya pemeriksaan kesehatan dasar, senam bersama, edukasi pola hidup sehat, interaksi dengan tenaga kesehatan, serta keterlibatan masyarakat dalam rangkaian kegiatan.

Capaian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan GERMAS dapat diterapkan dalam konteks PkM berbasis desa melalui pendekatan partisipatif dan kolaboratif. Kegiatan juga memperlihatkan bahwa fasilitas dan sumber daya lokal, terutama Puskesmas dan Pemerintah Desa, dapat dimanfaatkan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan kesehatan masyarakat.

Namun, kegiatan memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi belum menggunakan pre-test dan post-test sehingga perubahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tidak dapat diukur secara kuantitatif. Kedua, hasil pemeriksaan kesehatan belum dianalisis secara kuantitatif berdasarkan karakteristik peserta. Ketiga, kegiatan belum melakukan pemantauan jangka panjang untuk mengetahui apakah partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik atau praktik hidup sehat berlanjut setelah kegiatan selesai.

Keterbatasan tersebut menjadi dasar pengembangan kegiatan berikutnya. Evaluasi dapat diperkuat melalui penggunaan instrumen sederhana sebelum dan sesudah

edukasi, pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan secara sistematis, pengukuran aktivitas fisik, serta pemantauan partisipasi masyarakat dalam kegiatan lanjutan.

4.8. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan menjadi aspek penting karena perubahan perilaku hidup sehat membutuhkan pembiasaan dan dukungan lingkungan secara berkelanjutan. Dalam konteks Desa Lamunde, keberlanjutan dapat diarahkan melalui pelaksanaan senam secara rutin, pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi kesehatan secara periodik, dan penguatan kerja sama antara Pemerintah Desa, Puskesmas, masyarakat, serta perguruan tinggi.

Hassen et al. (2021) menunjukkan bahwa dampak intervensi berbasis komunitas terhadap aktivitas fisik dapat menurun pada periode tindak lanjut yang lebih panjang. Temuan tersebut memperkuat pentingnya mempertahankan aktivitas dan dukungan setelah kegiatan awal selesai.

Pengalaman Arifuddin et al. (2026) di Desa Bontomangape juga

menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas lokal. Berdasarkan pengalaman tersebut, kegiatan GERMAS di Desa Lamunde dapat dikembangkan dengan memperkuat peran kader atau unsur masyarakat yang dapat menjadi penggerak kegiatan setelah program PkM selesai. Dengan demikian, keberlanjutan program tidak hanya bergantung pada perguruan tinggi atau tim PkM, tetapi dapat menjadi bagian dari aktivitas kesehatan masyarakat yang dikelola oleh aktor local.

Secara keseluruhan, kegiatan GERMAS di Desa Lamunde menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan kolaboratif dapat digunakan untuk mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, dan edukasi pola hidup sehat dalam kegiatan PkM berbasis desa. Capaian utama kegiatan terletak pada terlaksananya seluruh komponen program, keterlibatan 50 peserta, serta terbentuknya interaksi antara masyarakat, tim PkM, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa. Sementara itu, perubahan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat belum dapat dibuktikan

secara kuantitatif sehingga evaluasi yang lebih terukur dan pemantauan jangka panjang perlu dikembangkan pada kegiatan berikutnya.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Lamunde, Kecamatan Tinondo, terlaksana dengan baik melalui kolaborasi perguruan tinggi, Puskesmas, pemerintah desa, dan masyarakat. Kegiatan yang melibatkan 50 peserta meliputi pemeriksaan kesehatan dasar, senam bersama, dan edukasi pola hidup sehat. Seluruh indikator keterlaksanaan terpenuhi, menunjukkan bahwa integrasi ketiga kegiatan tersebut relevan sebagai pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Puskesmas Kecamatan Tinondo, Pemerintah Desa Lamunde, serta seluruh masyarakat Desa Lamunde yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut

dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat dan peningkatan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTKA

- Arifuddin, M. A. T., Amirullah, A. N., Sasmita, S., Novianti, E., Sainal, A. A., Bustang, B., Apriani Azis, A. N. A., Asikin, H., Lalong Tabur, E. E., & Ulang, M. S. (2026). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Bontomangape, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 6(1), 135–144.
<https://doi.org/10.54082/jamsi.2418>
- Belfrage, S. L., Husted, M., Fraser, S. D. S., Patel, S., & Faulkner, J. A. (2025). A systematic review of the effectiveness of community-based interventions aimed at improving health literacy of parents/carers of children. *Perspectives in Public Health*, 145(1), 25–31.
<https://doi.org/10.1177/17579139231180746>
- Cooper, J., Murphy, J., Woods, C., Van Nassau, F., McGrath, A., Callaghan, D., Carroll, P., Kelly, P., Murphy, N., & Murphy, M. (2021). Barriers and facilitators to implementing community-based physical activity interventions: a qualitative systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 118.
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01177-w>
- Fien, S., Linton, C., Mitchell, J. S., Wadsworth, D. P., Szabo, H., Askew, C. D., & Schaumberg, M. A. (2022). Characteristics of community-based exercise programs for community-dwelling older adults in rural/regional areas: a scoping review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(7), 1511–1528.
<https://doi.org/10.1007/s40520-022-02079-y>
- Hassen, H. Y., Ndejjo, R., Musinguzi, G., Van Geertruyden, J. P., Abrams, S., & Bastiaens, H. (2021). Effectiveness of community-based cardiovascular disease prevention interventions to improve physical activity: A systematic review and meta-

- regression. *Preventive Medicine*, 153(February), 106797. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106797>
- Inpres. (2017). *Intruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan masyarakat Hidup Sehat*. 1–7.
- Irwan, Pratama, M. I., Rustam, I. N., Asharai, A. A., & Waode, Y. S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di desa Mallongi-Longi. *JHP2M: Jurnal Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 55–61.
- Nuridayanti, A., Suhartini, Lukmawati, D., & Andira, A. N. (2024). Identifikasi , Penanaman dan Digitalisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Gang Hijau Cemara Rt . 09 / 05 Kelurahan Glodok Pendahuluan Metode dan Strategi. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 136–142. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal>
- Solikhah, S., Haifa, A., & Fauzi, E. R. (2023). Edukasi tentang penyakit hipertensi sebagai salah satu cara untuk mengkampanyekan gerakan masyarakat hidup sehat. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 81–88. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v6i1.1258>
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Bußkamp, A., Comito, C., Rossmann, C., Meinzinger, D., & Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- World Health Organization. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.