



Pengetahuan Dan Perilaku Orang Tua Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Anak Remaja Di Wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka

Pasionista Vianitati ¹, Yosephina Maria Hawa Keytimu ¹, Pembronia Nona Fembi ¹

¹ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Nusa Nipa, Maumere, Nusa Tenggara Timur, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:

pasionistaviani@gmail.com



Keywords:

Germas, Knowledge, Behavior

ABSTRACT

Objective: to improve one's quality of life requires awareness, willingness and ability to live a clean and healthy life. Knowledge and unhealthy behavior patterns are a benchmark for parents in realizing how important it is to teach children to maintain a clean and healthy lifestyle that must be carried out by all levels of society. This study aims to analyze the relationship between knowledge and parental behavior regarding the healthy living community movement (Germas) in adolescents in the Nangahure Lembah area, Sikka Regency.

Methods: This type of research is an analytic survey using a cross-sectional research design in the Nangahure Lembah area, Sikka Regency. The research population is all parents who have teenage children in the Nangahure Lembah area. The sampling technique used the total sampling technique which totaled 49 parents who had teenage children. Research instrument using a questionnaire. Analysis of the relationship using the Chi-Square test with a significance level of 95% with $p < 0.05$.

Results This research showed that most of the knowledge was good (53.1%) with adequate parental behavior (42.9%) about the healthy living community movement (Germas) in the Nangahure Lembah area, Sikka Regency. The results of the statistical test on the relationship test using the Chi Square test showed that there was a significant relationship between parents' knowledge and behavior about Germas in adolescents in the Nangahure Lembah area, Sikka Regency, which was proven by the acquisition of $p=0.000 < \alpha=0.05$.

Conclusion There is a significant relationship between knowledge and parental behavior about the healthy living community movement (Germas) in adolescents in the Nangahure Lembah area, Sikka Regency. Therefore, health workers and village officials should be more assertive to parents and conduct home visits to families who have not implemented Germas and put up Germas posters in residents' homes.

PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang diperlukan kesadaran, kemauan dan kemampuan dalam berperilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh lapisan masyarakat melalui suatu tindakan sistematis dan terencana yang dinamakan dengan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Germas merupakan suatu gerakan perubahan yang memasyarakatkan budaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan serta perilaku masyarakat yang kurang sehat. Pentingnya germas untuk mewujudkan sumber daya manusia unggul dan berkualitas harus dilakukan sejak dari dalam kandungan ibu sampai pada usia lansia. Salah satu program germas adalah upaya pencegahan penyakit tidak menular dan menular, hal ini merupakan wujud pemerintah dalam menangani beban penyakit adalah dengan mencanangkan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Pelaksanaan Germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kemenkes RI, 2017). Terdapat 7 program Germas antara lain aktivitas fisik selama 30 menit/hari, konsumsi buah-buahan dan sayuran, tidak boleh merokok, tidak minum-minuman yang mengandung alkohol, periksa kesehatan secara berkala, menjaga lingkungan tetap bersih dan pemanfaatan jamban yang sehat (Kemenkes RI, 2018). Kegiatan utama yang harus dilakukan pada program Germas secara nasional adalah aktivitas fisik 30 menit/hari, setiap hari konsumsi buah dan sayur serta pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat (Ambartana, I.W, 2019). Demi tercapainya derajat kesehatan yang optimal tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja namun membutuhkan kerjasama dari lintas sektor misalnya peran dari kementerian dan lembaga lainnya yang menunjang program Germas ini serta seluruh komponen masyarakat atau pun yang menjadi sasaran Germas. Oleh karena itu pentingnya kesadaran dari dalam diri individu sendiri terutama perilaku Germas yang baik pada orang tua akan ditularkan kepada anak-anak maupun anggota keluarga lainnya bahkan kepada orang lain di komunitas tersebut. Perilaku Germas ini dapat terwujud dengan baik apabila didukung dengan pengetahuan yang baik pula dari masyarakat (Vivin, 2019).

Saat ini, masyarakat Indonesia tengah mengalami

transisi epidemiologi yang disebabkan oleh perubahan pola penyakit yang ditandai dengan adanya peningkatan angka kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, stroke, jantung, diabetes, rheumatoid arthritis dan lain-lain akan berdampak pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan yang ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah. Selain itu juga akan mempengaruhi kondisi perekonomian masyarakat akibat dari penurunan produktivitas dan daya saing negara maka negara Indonesia mengalami pergeseran pada masalah kesehatan. Dimasa lalu penyakit menular menjadi persoalan yang utama namun sekarang penyakit tidak menular justru menjadi masalah terbesar yang sedang melanda negara Indonesia. Data menunjukkan bahwa kematian diakibatkan oleh PTM meningkat menjadi 75%, hal ini dikarenakan perilaku masyarakat terhadap pola hidup tidak sehat maka Ditjen Kesehatan Masyarakat mengindikasikan adanya fenomena gaya hidup yang sejatinya dapat dicegah (Kemenkes RI, 2017).

Adapun faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi pada anak remaja (usia 10-18 tahun) antara lain 33,5% kurang melakukan aktivitas fisik, 28,8% perilaku sudah mulai merokok, 95,5% kurang mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dan 3,3% minum minuman yang mengandung alkohol, dari hasil data tersebut menunjukkan terjadi peningkatan antara Risesdas 2013 dan Risesdas 2018. Masalah kesehatan masyarakat ini berhubungan dengan perilaku dan lingkungan lebih dari 75% yang mempengaruhi kondisi derajat kesehatan selanjutnya dipengaruhi oleh sistem pelayanan kesehatan dan keturunan (HL Bloom, 1908 dalam Notoatmodjo, 2012). Perilaku masyarakat yang sangat beresiko >80% menentukan derajat kesehatan yang merupakan faktor yang paling utama dan hampir 90% terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, diabetes, kanker dan lain sebagainya sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Di Propinsi Nusa Tenggara Timur menjadi urutan kedua propinsi yang proporsi 15,6% penduduk umur ≥ 10 tahun mengkonsumsi minuman alkohol, urutan terakhir proporsi melakukan aktivitas kurang dari 150 menit seminggu (25,2%) dan proporsi kurang dari 5 porsi per hari (92,4%) mengkonsumsi buah dan sayur.

Di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka data yang diperoleh dari hasil pengkajian masalah kesehatan komunitas tahun 2022 diperoleh bahwa

jumlah penduduk sebanyak 498 jiwa dan jumlah orang tua yang memiliki anak remaja sebanyak 49 orang tua. Sedangkan data penyakit yang tertinggi adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi (25,97%), artritis gout (29,87%), ISPA (10,39%), gastritis (9,09%), diabetes (2,13%) dan stroke (2,60%). Terdapat juga masyarakat yang jarang mengkonsumsi sayur dan buah (2,34%), jarang mengkonsumsi protein hewan maupun nabati (35,57%), anak remaja yang mengkonsumsi alkohol dan merokok (17,69%). Orang tua yang dengan anak remaja sebagian besar membiasakan anaknya untuk berperilaku kurang sehat seperti memberikan makanan siap saji, membiarkan anak menggunakan jamban yang tidak sehat, bermain dilingkungan yang kotor dan bahan ada juga orang tua yang membiarkan anaknya merokok dan minum alkohol di usia yang masih dini. Wilayah Nangahure Lembah terletak dipesisir pantai dan Kabupaten Sikka merupakan daerah produksi alkohol atau dengan istilah *moke* dalam bahasa masyarakat Kabupaten Sikka. Masyarakat khususnya orang tua yang memiliki anak remaja membiarkan anak-anaknya berperilaku kurang sehat, hal ini disebabkan oleh pekerjaan orang tua adalah nelayan atau pelaut. Waktu orang tua (Bapak) lebih banyak di laut untuk mencari ikan, sedangkan ibunya berjualan ikan di pasar sehingga jarang mengajarkan anak untuk berperilaku hidup sehat dan kurang menerapkan program Germas pada anaknya. Kebiasaan para nelayan merokok saat berlayar agar tidak mengantuk sehingga anak-anak mengikuti kebiasaan yang kurang sehat tersebut dan kebiasaan minum minuman beralkohol agar semangat dalam bekerja.

Permasalahan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa minimnya pengetahuan dan pola perilaku yang tidak sehat menjadi tolak ukur bagi orang tua dalam menyadari betapa pentingnya mengajarkan kepada anak dalam menjaga pola hidup bersih dan sehat yang harus dijalankan oleh semua lapisan masyarakat, jika pengetahuan orang tua baik dan memahami program Germas maka anak pun mengikuti contoh perilaku yang baik dari orang tuanya khususnya perilaku hidup sehat dan bersih. Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah "Apakah ada Hubungan pengetahuan dengan perilaku orang tua tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka?" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku orangtua tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada

anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka serta menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku orangtua tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka.

METODE

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka Propinsi Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 09–14 Januari 2023. Populasi penelitian adalah semua orang tua yang mempunyai anak remaja di wilayah Nangahure Lembah. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 49 orang tua yang mempunyai anak remaja.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner dengan skala data ordinal untuk mengukur pengetahuan dan perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja. Kuesioner penelitian ini berupa pertanyaan pada pengetahuan orang tua tentang germas yang memiliki pilihan jawaban diberi nilai 1 jika benar dan nilai 0 jika jawaban salah sebanyak 10 pertanyaan sedangkan pernyataan pada kuesioner perilaku orang tua tentang Germas sebanyak 7 pernyataan sesuai dengan 7 program pokok Germas. Pada pengukuran variabel independen (pengetahuan) dan variabel dependen (perilaku) orang tua tentang Germas dapat dikategorikan menjadi tiga kategori yakni baik, cukup dan kurang. Kategori baik jika memperoleh nilai 76-100, cukup memperoleh nilai 56-75 dan kurang dengan peroleh nilai <56. Setelah melakukan pengumpulan data selanjutnya pengolahan data dengan menggunakan sistem computerisasi pada masing-masing variabel untuk mengetahui distribusi frekuensi yaitu variabel pengetahuan dan variabel perilaku, selanjutnya untuk melakukan analisis hubungan dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% dengan $p < 0.05$ pada program SPSS.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	
		N	%
Umur (tahun)	17-25	10	20,4
	26-35	24	49,0
	36-45	9	18,4
	46-55	6	12,2
	Total	49	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	18,3
	Perempuan	40	81,7
	Total	49	100
Pendidikan	SD	23	46,9
	SMP	8	16,3
	SMA/SMK	15	30,6
	PT	3	6,12
	Total	49	100
Pekerjaan	Petani/Nelayan	27	55,1
	Ibu Rumah Tangga	12	24,5
	Pegawai Negri Sipil	3	6,12
	Wiraswasta	7	14,3
	Total	49	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik orang tua yang memiliki anak remaja menunjukkan bahwa usia yang paling banyak direntang usia 26-35 tahun (49%) dan yang paling sedikit di usia 46-55 tahun (12,2%), orang tua perempuan (ibu) yang paling banyak (81,7%) dan paling sedikit laki-laki (bapak) sebanyak 18,3%. Sedangkan dilihat dari pendidikan paling banyak berpendidikan SD (46,9%) dan paling sedikit perguruan tinggi (PT) sebanyak 6,12%, serta pekerjaan paling banyak petani/nelayan 55,1% dan paling sedikit bekerja sebagai pegawai negeri sipil (6,12%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Orang Tua Tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka

Pengetahuan Orang Tua tentang Germas	Jumlah	
	N	%
Baik	26	53,1
Cukup	10	20,4
Kurang	13	26,5
Total	49	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pengetahuan orang tua yang memiliki anak remaja menunjukkan bahwa data paling banyak memiliki pengetahuan baik (53,1%) tentang Germas pada anak remaja dan paling sedikit pengetahuan orang tua kurang (26,5%) Germas pada anak remaja.

Tabel 3. Distribusi Perilaku Orang Tua Tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka

Perilaku Orang Tua tentang Germas	Jumlah	
	N	%
Baik	12	24,5
Cukup	21	42,9
Kurang	16	32,7
Total	49	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi perilaku orang tua yang memiliki anak remaja menunjukkan bahwa data paling banyak berperilaku cukup (42,9%) tentang Germas dan paling sedikit berperilaku baik (24,5%).

Berdasarkan tabel 4 analisis antara pengetahuan dan perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja menunjukkan bahwa data paling banyak orang tua memiliki pengetahuan baik dengan perilaku orang tua baik (24,49%) dan paling sedikit pengetahuan orang tua kurang dengan perilaku kurang (4,08%) tentang germas pada anak remaja. Sedangkan hasil uji statistic pada uji hubungan dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka yang buktikan dengan perolehan $p=0,000 < \alpha=0,05$.

Tabel 4. Analisis pengetahuan dan perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka

Pengetahuan Orang Tua Tentang Germas pada Anak Remaja	Perilaku Orang Tua tentang Germas pada Anak Remaja						Jumlah		p value
	Baik		Cukup		Kurang		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	12	24.49	9	18.37	3	6.12	24	49	0,000
Cukup	7	14.29	6	12.24	3	6.12	16	32.7	
Kurang	4	8.163	3	6.122	2	4.08	9	18.4	
Total	23	46.94	18	36.73	8	16.3	49	100	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 tentang pengetahuan orang tua tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka diperoleh bahwa sebagian besar (53,1%) pengetahuan baik, namun terdapat orang tua yang berpengetahuan kurang (26,5%) dan pengetahuan cukup (20,4%). Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik orang tua yang latar belakang pendidikan hanya sekolah dasar (46,9%) dan pekerjaan lebih banyak sebagai nelayan (55,1%) dan waktu lebih banyak berlayar untuk mencari ikan serta berjualan dipasar sehingga sangat minim memperoleh pengetahuan tentang program germas yang disampaikan petugas kesehatan ketika melakukan penyuluhan di komunitas atau pada saat kegiatan posyandu. Usia orang tua yang memiliki anak remaja lebih banyak berada pada usia 26-35 tahun (49%) yang merupakan usia produktif untuk bekerja dan sebagai ibu rumah tangga. Namun ibu-ibu rumah tangga pun melakukan aktivitas diluar rumah dengan berjual dari hasil tangkapan ikan oleh para kepala keluarga. Penelitian ini sejalan yang dilakukan tahun 2018 tentang Hubungan Pengetahuan Masyarakat dengan Germas di Kabupaten Magetan oleh Pribadi DB, menunjukkan bahwa paling banyak responden berpengetahuan kurang (56,04%) dan hampir setengahnya (28,57%) berpengetahuan cukup, serta (15,38%) berpengetahuan baik.

Hasil penelitian tentang perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja (tabel 3) diperoleh bahwa sebagian besar orang memiliki perilaku cukup (42,9%) tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada anak remaja, namun terdapat perilaku orang tua yang kurang (32,7%) dan sebagian kecil (24,5%) memiliki perilaku baik tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada anak remaja.

Adapun pengetahuan orang tua baik tentang Germas namun perilaku Germas pada anak remaja kurang (6,12%) dan perilaku cukup (18,37%). Hasil analisis bivariate menunjukkan ada hubungan yang erat antara pengetahuan dan perilaku orang tua tentang Germas pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai dari hasil uji *Chi-Square* yaitu $p=0,000 < \alpha=0.05$.

Pengetahuan berkaitan erat dengan Germas, apabila Germas dilakukan dengan baik yang didasari oleh pengetahuan baik pula tentunya dapat meningkatkan wawasan seseorang, rasa keingintahuan serta meningkatkan kemampuan untuk melakukan Germas. Jika pengetahuan baik maka wawasan masyarakat tentang Germas sehingga dilakukan sesuai program Germas tersebut, dan sebaliknya jika pengetahuan kurang baik maka masyarakat pun tidak akan ikutserta dalam kegiatan Germas. Peningkatan pengetahuan atau pemahaman seseorang tentang Germas disebabkan karena sering mendengarkan informasi baik promosi kesehatan maupun pendidikan kesehatan, melalui pesan-pesan tersebut seseorang secara otomatis akan mempraktikkannya (Kemenkes RI, 2017). Saat seseorang memiliki pengetahuan/ pemahaman yang baik maka perilaku orang tersebut juga baik, begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki pengetahuan kurang baik maka perilakunya juga kurang baik karena menurut Wawan dan Dewi, 2010 pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal (umur, pengalaman, pendidikan, pekerjaan) dan faktor ekksternal (informasi, lingkungan, sosial dan budaya).

Permasalahan yang terjadi di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka disebabkan oleh tingkat

kesibukan orang tua yang bekerja di luar rumah bahkan sebagian besar waktu untuk bekerja. Akibat dari kelelahan bekerja dari dimulai dari malam hari mencari ikan dilaut sampai pada esok pagi harus berjualan hasil tangkapan ikan tersebut hingga siang hari, sehingga waktu untuk memantau dan mengajarkan anak-anaknya untuk melakukan Germas hampir tidak pernah dilakukan. Orang tua dan anak memiliki kesibukan masing-masing, anak lebih sering diberi uang jajan ke sekolah, lingkungan rumah dekat dengan pusat pembelanjaan dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur karena sudah kelebihan konsumsi manisan sehingga anak-anak malas makan. Wilayah ini terletak dipesisir pantai sehingga kurang pemanfaatan jamban yang sehat ketika bermain di pesisir pantai. Perilaku membuang sampah pun tidak memperhatikan dengan baik oleh orang tua, sehingga sampah berserakan. Hal ini disebabkan pula padat pemukiman, dan asumsi masyarakat bahwa melakukan pemeriksaan kesehatan ketika sakit. Anak remaja pun sudah mulai mencoba-coba dan bahkan mengkonsumsi alkohol dan merokok sejak usia dini. Anak akan dengan sendiri mengikuti perilaku dari orang tua ketika orang tua tidak mengedukasi anak dengan baik. Hal ini akan berdampak pada kesehatan dan tumbuh kembang anak. Anak akan mudah terserang penyakit dan motivasi belajar menurun serta prestasi pun menurun.

Program Germas sangat mudah diterapkan dalam keseharian kita yang dapat kita lakukan secara mandiri pula misalnya olah raga, bersihkan rumah dan lingkungan tempat tinggal), makan makanan yang bergizi (ada buah dan sayur), secara rutin dan berkala *cek up* kesehatan walaupun dalam kondisi sehat, tidak merokok dan minum minuman yang mengandung alkohol serta pemanfaat jamban yang sehat. Adapun kegiatan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari seperti melakukan pekerjaan rumah dengan cara mencuci alat makan minum, mencuci pakaian dan menyetrika pakaian, menyapu dan pel lantai, menguras bak kamar mandi dan lainnya sebagainya. Kegiatan-kegiatan ini menjadi rutinitas pekerjaan rumah yang merupakan golongan aktivitas fisik, alangkah lebih baik jika ditambah dengan olah raga rutin (senam, lari/jalan pagi). Rajin makan buah dan sayur, kurangi makan makan siap saji (*junk food*), minuman bersoda dikurangi dan tidak boleh minum minuman yang mengandung alkohol, periksa kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala, semangat gotong royong bersama masyarakat membersihkan

lingkungan tempat tinggal, pemanfaatan jamban yang sehat dan buanglah sampah pada tempatnya (Dimiyati, 2017 dan Laksmi, 2019).

Oleh Karena itu, diharapkan peran serta semua sektor dan seluruh lapisan agar membudayakan hidup sehat ditanamkan sejak dari dalam diri individu, keluarga, masyarakat sehingga orang tua diturunkan kepada anak-anak serta melibatkan seluruh komponen bangsa, sebagai upaya mendukung program pemerintah yang diprakarsai oleh Presiden RI yang dikenal dengan Germas. Program Germas mengutamakan kegiatan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitasi. Germas mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat agar meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya kesehatan.

KESIMPULAN

Pengetahuan orang tua tentang Germas pada anak remaja tergolong baik dengan perilaku orang tua tergolong cukup tentang germas pada anak remaja. Oleh karena itu ada hubungan yang erat antara pengetahuan dengan perilaku orang tua tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) pada anak remaja di wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka.

SARAN

Bagi Tenaga kesehatan pada Puskesmas wilayah setempat dan Petugas Kelurahan agar lebih tegas kepada para orang tua dan melakukan kunjungan rumah bagi keluarga yang belum menerapkan Germas, memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang Germas setiap kalangan masyarakat dan mengajak masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dengan cara bersama-sama melakukan Germas yang dijadwalkan setiap minggu diakhir pekan, serta menempelkan poster-poster Germas di rumah warga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambartana, I. W., & Nursanyoto, H. (2019). Sosialisasi Manfaat Makan Sayur Dan Buah Serta Manfaat Olahraga Untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(1).
- Dimiyati, A. (2018). Materi Penyuluhan Tentang Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). *Pengabdian Kepada Masyarakat*.

- Kemenkes Ri. (2018). *Wartakesmas: Wujud Hidup Nyata Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Retrieved July 23, 2018, From [Http://Www.kesmas. Kemkes. go.id/Assets/Upload/Dir_519d41d8cd98f00/Files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2018_1057.Pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/Assets/Upload/Dir_519d41d8cd98f00/Files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2018_1057.Pdf)
- _____. (2017). *Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. [Https:// Www.academia.edu/31654677/Buku_panduan](https://www.academia.edu/31654677/Buku_panduan)
- _____. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laksmi, A. D. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kelurahan Semulajadi Kecamatan Datuk Bandar Kota Tanjungbalai Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia Medan).
- Vivin, M. (2019). *Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Branjang Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Notoatmodjo S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pribadi, Db. (2018). *Hubungan Pengetahuan Masyarakat Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Ngroto Rw 01 Desa Pendem Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan. Ponorogo: Progam Studi D Iii Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehat Republik Indonesia. 1–100.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.