

Penguatan Perilaku Hidup Sehat Melalui Germas dan Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Bangunharjo

Syamsulhuda Budi Musthofa ^{1*}, Bagoes Widjanarko ²,
Dzul Fahmi Afriyanto ³, Besar Tirto Husodo ⁴

¹⁻⁴ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

* syamsulhuda@gmail.com

Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kebiasaan memeriksakan kesehatan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Kegiatan yang dilaksanakan di lingkungan tempat tinggal diperlukan agar masyarakat lebih mudah memperoleh informasi, melakukan aktivitas fisik, dan mengetahui kondisi kesehatannya. Kegiatan ini bertujuan mengajak masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik dan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2026 di Lapangan Sekolah Dasar Negeri 03 Banyumanik dengan sasaran masyarakat RW 05 Kelurahan Bangunharjo, Kota Semarang. Rangkaian kegiatan terdiri atas senam, jalan sehat, edukasi melalui stan interaktif, permainan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah dan antropometri, serta konsultasi. Evaluasi dilakukan melalui pencatatan kehadiran, observasi keterlibatan peserta, jumlah pengguna layanan pemeriksaan, dan umpan balik peserta. Sebanyak 154 warga mengikuti kegiatan dan sekitar 90 peserta memanfaatkan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan menemukan adanya peserta dengan tekanan darah di atas rentang normal. Peserta tersebut mendapat penjelasan mengenai aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, pengelolaan berat badan, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dapat dikemas melalui aktivitas bersama yang dilengkapi edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan lanjutan diperlukan untuk mengetahui perubahan perilaku dan kondisi kesehatan peserta.

Kata Kunci: aktivitas fisik, deteksi dini, GERMAS, hipertensi, penyakit tidak menular

Pendahuluan

Penyakit tidak menular masih menjadi persoalan yang cukup dekat dengan kehidupan masyarakat. Hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan obesitas sering berkembang tanpa disadari. Pada banyak kasus, seseorang baru mengetahui kondisi kesehatannya setelah mengalami keluhan atau menjalani pemeriksaan. Padahal, beberapa faktor risikonya berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari dan masih dapat dikendalikan (World Health Organization, 2023a).

Salah satu kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan adalah aktivitas fisik. Masyarakat sebenarnya tidak selalu harus melakukan olahraga berat. Berjalan kaki, senam, bersepeda, dan kegiatan rumah tangga yang membuat tubuh bergerak juga dapat dilakukan secara rutin. Orang dewasa dianjurkan melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150-300 menit setiap minggu (Bull et al., 2020).

Dalam keseharian, anjuran tersebut belum tentu mudah dijalankan. Kesibukan bekerja, pekerjaan rumah tangga, keterbatasan tempat, dan tidak adanya teman berolahraga sering menjadi alasan seseorang kurang bergerak. Pada kelompok lanjut usia, kondisi fisik dan kekhawatiran mengalami cedera juga dapat menjadi hambatan. Keadaan ini menunjukkan bahwa ajakan untuk aktif bergerak perlu disertai kegiatan yang mudah diikuti dan sesuai dengan kemampuan masyarakat.

Senam dan jalan sehat merupakan kegiatan sederhana yang dapat dilakukan bersama-sama di lingkungan tempat tinggal. Kegiatan tersebut tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia. Suasana kelompok juga membuat aktivitas fisik terasa lebih ringan karena peserta dapat saling menyemangati. Dukungan sosial dalam kegiatan kelompok dapat membantu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik (George et al., 2022).

Aktivitas fisik perlu ditempatkan sebagai bagian dari perilaku hidup sehat secara keseluruhan. Manfaatnya akan lebih baik apabila disertai pola makan seimbang, tidak merokok, istirahat cukup, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penerapan beberapa kebiasaan sehat secara bersamaan berhubungan dengan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian yang lebih rendah (Zhang et al., 2021).

Pemeriksaan kesehatan berkala penting karena seseorang tidak selalu merasakan adanya faktor risiko dalam tubuhnya. Hal ini terutama berlaku pada hipertensi yang sering tidak menimbulkan gejala. Pengukuran tekanan darah dapat menjadi langkah awal untuk mengetahui apakah seseorang membutuhkan pemantauan atau pemeriksaan lanjutan (World Health Organization, 2023b). Namun, satu kali pengukuran belum cukup untuk menetapkan diagnosis hipertensi.

Upaya untuk membiasakan aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan telah menjadi bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS. Gerakan ini mengajak masyarakat untuk lebih aktif, mengonsumsi makanan sehat, tidak merokok, dan memeriksakan kesehatan secara berkala. Pelaksanaannya tidak hanya menjadi tanggung jawab fasilitas pelayanan kesehatan, tetapi juga membutuhkan dukungan pemerintah, perguruan tinggi, pengurus wilayah, dan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Penyampaian pesan GERMAS akan lebih mudah diterima jika masyarakat tidak hanya mendengarkan penjelasan. Mereka perlu diberi kesempatan untuk mencoba aktivitas fisik, berdiskusi, mengikuti permainan, dan mengetahui hasil pemeriksaannya. Penggunaan beberapa cara penyampaian juga diperlukan karena peserta berasal dari kelompok usia dan latar belakang yang berbeda. Materi yang dekat dengan kebiasaan masyarakat biasanya lebih mudah dipahami dan diterapkan (Nguyen et al., 2024).

RW 05 Kelurahan Bangunharjo memiliki warga dari berbagai kelompok usia. Berdasarkan pembicaraan dengan pengurus wilayah, kegiatan kesehatan yang dilakukan

perlu dibuat terbuka, sederhana, dan tidak terlalu formal. Pengurus wilayah juga dilibatkan dalam menyampaikan informasi, menyiapkan lokasi, dan mengajak warga untuk hadir. Keterlibatan masyarakat sejak persiapan membantu kegiatan lebih sesuai dengan keadaan setempat (Monsalves-Álvarez et al., 2024).

Berangkat dari kebutuhan tersebut, Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro menyelenggarakan pengabdian masyarakat di RW 05 Kelurahan Bangunharjo. Kegiatan dikemas melalui senam, jalan sehat, edukasi interaktif, permainan kesehatan, pemeriksaan, dan konsultasi. Kegiatan ini bertujuan mengajak masyarakat melakukan aktivitas fisik, mengenali faktor risiko penyakit tidak menular, dan membiasakan pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari pelaksanaan GERMAS.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan oleh Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro pada 9 Mei 2026 di Lapangan SDN 03 Banyumanik, Kota Semarang. Sasaran kegiatan adalah masyarakat RW 05 Kelurahan Bangunharjo yang diundang secara terbuka melalui pengurus wilayah. Kegiatan diikuti oleh 154 warga dan melibatkan 48 mahasiswa sebagai panitia. Rangkaian kegiatan meliputi senam, jalan sehat, edukasi melalui stan interaktif dan permainan kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah dan antropometri. Evaluasi dilakukan melalui pencatatan kehadiran, observasi keterlibatan peserta, jumlah pengguna layanan pemeriksaan, dan umpan balik peserta.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mendapat sambutan yang cukup baik dari warga RW 05 Kelurahan Bangunharjo. Sebanyak 154 warga dari berbagai kelompok usia hadir di Lapangan SDN 03 Banyumanik. Kehadiran tersebut menunjukkan bahwa kegiatan kesehatan yang dilaksanakan dekat dengan tempat tinggal dapat menarik keterlibatan masyarakat, terutama ketika kegiatan tidak hanya diisi dengan penyuluhan.

Senam menjadi kegiatan fisik pertama yang dilakukan. Peserta mengikuti senam selama kurang lebih 15 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan jalan sehat sejauh sekitar dua kilometer mengelilingi wilayah RW 05. Senam dan jalan sehat tidak dimaksudkan sebagai latihan yang langsung menghasilkan perubahan kebugaran, melainkan sebagai contoh aktivitas yang dapat dilakukan warga tanpa perlengkapan khusus. Manfaatnya akan lebih terasa apabila kegiatan dilakukan secara teratur. Dukungan kelompok dan jadwal yang tetap dapat membantu masyarakat mempertahankan kebiasaan bergerak (Bull et al., 2020; George et al., 2022). Oleh karena itu, pengurus wilayah dapat mempertimbangkan pelaksanaan senam atau jalan sehat secara berkala.

Peserta juga memperoleh penjelasan mengenai GERMAS melalui stan kesehatan, poster, diskusi, dan permainan “Cerdik Mind Match”. Materi mencakup aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan, tidak merokok, pola makan seimbang, istirahat, dan pengelolaan stres. Beberapa warga memilih bertanya langsung kepada fasilitator, sedangkan peserta

lain lebih tertarik mengikuti permainan. Penggunaan beberapa cara penyampaian membantu menyesuaikan materi dengan usia dan pemahaman peserta (Nguyen et al., 2024).

Sekitar 90 peserta atau 58,4% dari seluruh peserta memanfaatkan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas. Antrean pada bagian pemeriksaan menunjukkan adanya minat warga untuk mengetahui kondisi kesehatannya. Layanan yang diberikan dekat dengan tempat tinggal juga memudahkan warga yang belum terbiasa melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan.



Gambar 1. Peserta memanfaatkan pemeriksaan cek kesehatan

Pemeriksaan menemukan adanya peserta dengan tekanan darah di atas rentang normal. Hasil tersebut tidak digunakan untuk menetapkan diagnosis hipertensi karena pengukuran hanya dilakukan satu kali. Peserta disarankan melakukan pemeriksaan ulang di puskesmas atau fasilitas kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala penting karena tekanan darah tinggi dapat terjadi tanpa keluhan yang dirasakan (World Health Organization, 2023).

Setelah pemeriksaan, peserta mendapat penjelasan mengenai hasil pengukuran dan kebiasaan yang perlu diperhatikan. Penjelasan mencakup aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, pengelolaan berat badan, istirahat, dan pengelolaan stres. Edukasi setelah pemeriksaan menjadi lebih sesuai dengan kondisi peserta karena pesan kesehatan dapat langsung dikaitkan dengan hasil yang diterima. Pendekatan yang menggabungkan pemeriksaan, penjelasan hasil, dan anjuran tindak lanjut dapat membantu pengelolaan faktor risiko hipertensi (Stephen et al., 2022; Bulto et al., 2024).

Secara umum, kegiatan ini memberi kesempatan kepada warga untuk bergerak bersama, mengenal kembali pesan GERMAS, dan menjalani pemeriksaan faktor risiko penyakit tidak menular. Namun, kegiatan belum menggunakan *pretest*, *posttest*, dan pemantauan setelah pelaksanaan sehingga perubahan pengetahuan dan perilaku belum dapat dinilai.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di RW 05 Kelurahan Bangunharjo diikuti oleh 154 warga, dengan sekitar 90 peserta memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan. Senam, jalan sehat, edukasi GERMAS, dan pemeriksaan kesehatan memberikan kesempatan kepada warga untuk melakukan aktivitas fisik sekaligus mengetahui faktor risiko penyakit tidak menular. Ditemukannya peserta dengan tekanan darah di atas rentang normal menunjukkan pentingnya pemeriksaan secara berkala. Kegiatan selanjutnya perlu dilakukan secara rutin dengan melibatkan pengurus wilayah, kader, dan puskesmas agar aktivitas fisik serta pemantauan kesehatan masyarakat dapat dilanjutkan.

Referensi

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bulto, L. N., Roseleur, J., Noonan, S., Pinero de Plaza, M. A., Champion, S., Dafny, H. A., Pearson, V., Nesbitt, K., Gebremichael, L. G., Beleigoli, A., Schultz, T., Hines, S., Clark, R. A., & Hendriks, J. M. (2024). Effectiveness of nurse-led interventions versus usual care to manage hypertension and lifestyle behaviour: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 21–32. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvado40>
- George, E. S., El Masri, A., Kwasnicka, D., Romeo, A., Cavallin, S., Bennie, A., Kolt, G. S., & Guagliano, J. M. (2022). Effectiveness of adult health promotion interventions delivered through professional sport: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(11), 2637–2655. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01705-z>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Monsalves-Álvarez, M., Solis-Soto, M. T., Burrone, M. S., Candia, A. A., Jofré-Saldía, E., Espinoza, G., Flores-Opazo, M., Puebla, C., Valladares-Ide, D., & Jannas-Vela, S. (2024). Community strategies for health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases with a focus on physical activity and nutrition: The URO/FOCOS study protocol. *Frontiers in Public Health*, 11, 1268322. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268322>
- Nguyen, A. P., Tadano, M., Im, B. Y., Kim, M. T., & Nguyen, T. H. (2024). Cultural tailoring and implementation science for cardiometabolic interventions in Asian Americans: A systematic review. *Nursing Open*, 11(11), e70083. <https://doi.org/10.1002/nop2.70083>
- Stephen, C., Halcomb, E., Fernandez, R., McInnes, S., Batterham, M., & Zwar, N. (2022). Nurse-led interventions to manage hypertension in general practice: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 78(5), 1281–1293. <https://doi.org/10.1111/jan.15159>

World Health Organization. (2023a). *Noncommunicable diseases*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

World Health Organization. (2023b). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>

Zhang, Y. B., Pan, X. F., Chen, J., Cao, A., Xia, L., Zhang, Y., Wang, J., Li, H., Liu, G., & Pan, A. (2021). Combined lifestyle factors, all-cause mortality and cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(1), 92–99. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214050>