

## Sosialisasi Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kota Tangerang Selatan

Wanda Novita\*<sup>1</sup>, Lawrence Adi Supriyono<sup>2</sup>, Prasetyo Hartanto<sup>3</sup>  
Yandri Ardolof Toar<sup>4</sup>, Siwi Putri Andini<sup>5</sup>, Dading Damas Ario Wicaksono<sup>6</sup>, Antonius Juniarto<sup>7</sup>,  
Ramitha Janira Cindi<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Universitas Jakarta Internasional

<sup>1,3,4,5,8</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jakarta Internasional

<sup>2</sup> Program Studi Rekayasa Perangkat Lunak, Fakultas Informasi Teknologi, Universitas Jakarta Internasional

<sup>6,7</sup> Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jakarta Internasional

\*e-mail: [Wanda.Novita@uniji.ac.id](mailto:Wanda.Novita@uniji.ac.id)

### Abstrak

Gerakan masyarakat hidup sehat, atau lebih sering disingkat dengan *germas* merupakan suatu program pemerintah yang bersinergi dengan beberapa kementerian dan lembaga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemauan dan kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup serta perilaku hidup bersih dan sehat, sasaran dalam kegiatan *germas* sendiri adalah agar masyarakat diseluruh indonesia dapat mengimplementasikan fokus perilaku hidup sehat, seperti : melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksa kesehatan secara rutin. Kegiatan ini dilaksanakan di kota tangerang selatan, dengan dihadiri oleh 200 orang peserta dari berbagai elemen masyarakat sekitar, serta mencapai kesepakatan dan komitmen hidup sehat dengan salah satunya melakukan penandatanganan komitmen hidup sehat.

**Kata kunci:** *Germas, Perilaku Hidup Sehat, Pengabdian Kepada Masyarakat*

### Abstract

The Healthy living community movement as known as *GERMAS* is a systematic and planned program that synergized with several ministries and institution. This program aims to increase people's willingness and awareness to adopt a clean and healthy lifestyle and behavior, such as : physical activity, consuming fruits, and vegetables, and also regularly check up. This program (community service) was carried out in kota tangerang selatan, attended by 200 participants from various elements of the surrounding community, and reached an agreement to commit to healthy living, one of which was signing a healthy living commitment.

**Keywords:** *Healthy Living, Community Movement, Community Service*

## 1.PENDAHULUAN

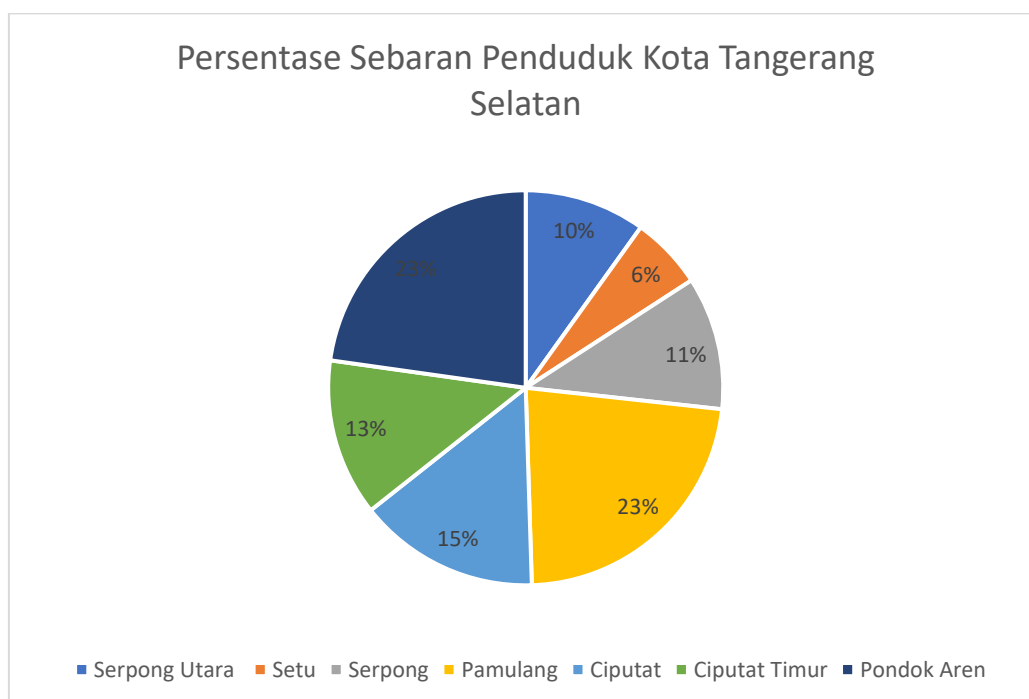
Dalam 30 tahun terakhir ini, indonesia telah mengalami perubahan pola penyakit (transisi epidemiologi), dimana transisi epimiologi sendiri merupakan akibat dari perbaikan kondisi lingkungan yang ditandai dengan mengingkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti *stroke*, jantung, kanker dan kencing manis (Bappenas, 2019). Upaya promotif dan preventif sangat efektif untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit baik menular maupun tidak menular, salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (*Germas*).

*Germas* merupakan program pemerintah, yang digalakan oleh beberapa kementerian, termasuk kementerian kesehatan republik indonesia sejak 2016( Kemenkes : 2019), dimana kegiatan ini dilakukan secara bersamaan oleh seluruh masyarakat dan komponen bangsa indonesia dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku hidup sehat, untuk meningkatkan kualitas hidup bangsa. Fokus

perilaku sehat dalam gerakan masyarakat hidup sehat (Germas), yaitu: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, memeriksa kesehatan secara rutin.

Kota Tangerang selatan merupakan salah satu kota termuda di Indonesia, kota Tangerang selatan baru saja memisahkan diri dari kota Tangerang pada tahun 2008, dimana pengesahan pemisahan dirinya disahkan pada sidang paripurna tanggal 29 Oktober 2008, yang dengan sendirinya diberlakukannya UU Nomor 51 tahun 2008.

Kota Tangerang selatan memiliki penduduk sebanyak 1.365.588 jiwa, yang terdiri atas : 683.474 penduduk berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 682.214 jiwa penduduk berjenis kelamin Perempuan. Kota Tangerang selatan terdiri atas 7 kecamatan yang terdiri dari : kecamatan serpong utara, kecamatan setu, kecamatan serpong, kecamatan pamulang, kecamatan ciputat, kecamatan ciputat timur, dan kecamatan pondok aren. Tiap – tiap kecamatan memiliki jumlah persentase kepadatan penduduk yang berbeda, kecamatan serpong utara memiliki jumlah persentase penduduk sebanyak : 10%, kecamatan setu memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 6%, kecamatan serpong memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 11%, kecamatan pamulang memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 23%, kecamatan ciputat memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 15%, kecamatan ciputat timur memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 13 %, dan kecamatan pondok aren memiliki persentase kepadatan penduduk sebanyak 22%.



Gambar 1 : Diagram persentase sebaran penduduk kota Tangerang Selatan

Sumber : Data BPS Kota Tangerang Selatan, 2023.

Kota Tangerang selatan merupakan salah satu kota yang memiliki komitmen kuat untuk mendukung program pemerintah, yang dalam ini sekaligus mendukung kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Upaya pelaksanaan kegiatan germas ini diharapkan agar masyarakat disekitar kota Tangerang Selatan memiliki kesadaran diri, serta mau dan mampu secara mandiri maupun swadaya berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan status kesehatan masyarakat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini berupa sosialisasi kegiatan melalui tatap muka, serta komunikasi secara persuasif kepada warga kota tangerang selatan. Sosialisasi sendiri merupakan proses dan tata cara memperkenalkan sebuah metode pada satu atau lebih orang, serta bagaimana orang tersebut memberikan tanggapan maupun reaksi nya (Nurisa, et al : 2023), Komunikasi persuasif itu sendiri merupakan metode komunikasi sosial, yang mana pada penerapan nya menggunakan cara-cara atau teknik-teknik yang membangkitkan kesukarelaan hati seseorang untuk melakukan sebuah kegiatan, komunikasi persuasi ini juga dapat dilakukan secara emosional, maupun rasional. Wujud komunikasi secara persuasi ini biasanya menyentuh hal-hal yang bersifat menyentuh aspek afeksi seseorang, yaitu hal- hal yang berkaitan dengan kehidupan emosional seseorang, melalui cara emosional ini, aspek empati maupun simpati seseorang dapat digugah (Maulana, 2013).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi sekaligus pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya di kota tangerang selatan agar lebih mawas diri dalam kesehatan. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga di seluruh kabupaten yang termasuk dalam wilayah administrasi kota tangerang selatan.

Kegiatan ini dihadiri oleh perwakilan direktorat kesehatan lingkungan, kementerian kesehatan republik indonesia, tim pengabdian universitas jakarta internasional, tokoh masyarakat dilingkungan kota administrasi tangerang selatan, serta 200 orang warga yang berpartisipasi.

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, tim pengabdian unji melakukan pertemuan terbatas dengan pihak kementerian kesehatan republik indonesia, dalam hal ini direktorat kesehatan lingkungan untuk mengetahui hal – hal apa saja yang akan disampaikan dalam kegiatan tersebut.

No	Agenda Kegiatan
1	Perjalanan dari jakarta menuju kota tangerang selatan, pada hari pertama juga dilakukan pertemuan terbatas antara beberapa pihak untuk berdiskusi lanjutan serta finalisasi kegiatan sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat, dilingkungan kota tangerang selatan, disepakati pula poin-poin penyampaian materi apa saja yang akan disampaikan baik pihak pemerintah maupun pihak pengabdian universitas.
2	Sosialisasi kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat di wilayah kota tangerang selatan dilaksanakan dengan dihadiri oleh 200 orang masyarakat dari berbagai wilayah didalam kota administrasi kota tangerang selatan. Sambutan acara dibuka oleh kepala bidang kesehatan masyarakat dinas kesehatan kota tangerang selatan. Sebagai bukti kesungguhan dalam kegiatan ini, dilakukan pula prosesi makan buah bersama, serta penandatanganan komitmen bersama mendukung gerakan masyarakat hidup sehat.

Tabel 1 : Agenda Kegiatan Pengabdian

Sumber : Data Penulis



Gambar 2 : Foto kegiatan pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat  
Sumber : Data Penulis

#### 4. KESIMPULAN

Sosialisasi sekaligus kegiatan pengabdian kepada masyarakat gerakan masyarakat hidup sehat (germas) telah dilaksanakan dengan baik di kota tangerang selatan, pemerintah daerah maupun suku dinas kesehatan diharapkan dapat menindaklanjuti untuk terus melakukan upaya gerakan masyarakat hidup sehat, diantaranya : mengeluarkan regulasi yang mendukung, sosialisasi serta upaya penggerakan masyarakat hidup sehat dilingkungan binaannya. Tokoh masyarakat, kader, dan masyarakat umum yang hadir diharapkan pula menjadi agen perubahan perilaku sehat dalam gerakan masyarakat hidup sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] BPS Dalam Angka, Kota Tangerang Selatan, 2023. <https://tangselkota.bps.go.id/publication/>
- [2] Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Tiga Tahun GERMAS *Lessons Learned*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019
- [3] Herdiyan Maulana. (2013). Gumgum Gumelar, Psikolog Komunikasi dan Persuasi. Jakarta: Akademia Permata
- [4] Nurisa, et.al (2019) "Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Warga Pamulang Barat, Tangerang Selatan," in Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2019. E-ISSN :2714-6286