

**TINJAUAN PELAKSANAAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT
(GERMAS) PADA LANSIA WANITA USIA PERTENGAHAN
(MIDDLE AGE) DI LINGKUNGAN PUSKESMAS
TANJUNG PAKU KOTA SOLOK**

Abdi Kusnanda¹, Didin Tohidin²
Universitas Negeri Padang

ABSTRACT

The problem in this study was that he did not know how the implementation of the Movement for Healthy Living Society (GERMAS) in the Elderly at the Tanjung Paku Community Health Center in Solok City included 30 minutes of physical activity a day, fruit and vegetable consumption, routine health checks.

This type of research is descriptive, namely research that aims to provide an actual picture of the data in the field. The population in this study was the elderly female posyandu united elderly who were in the neighborhood of Tanjung Paku health center in Solok city, which was as many as 67 people. Sampling is done by purposive sampling technique. The sample in this study was the middle age according to WHO, which was 28 people. Data collection is done using an open questionnaire. The collected data was analyzed using the formula $P = f / n \times 100\%$.

Based on the analysis that has been carried out, the following conclusions can be drawn: 1) The average elderly person has performed physical activities 30 minutes a day, with physical activity often carried out by the elderly is walking, the elderly who do physical activities every day as much as 43% of respondents, physical activities carried out by the elderly are categorized sufficient, 2) the elderly usually consume fruits and vegetables. 46% of the elderly consume fruits and vegetables every day, fruits that are often consumed by the elderly, namely papaya, vegetables that are often consumed by the elderly, namely kale, consumption of elderly fruits and vegetables in enough categories 3) the elderly usually check their health regularly 1 time a month with 71% percentage. Routine health checks for elderly people in good categories.

Keywords: GERMAS, Elderly

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana gambaran pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Lansia di Lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok yang meliputi aktifitas fisik 30 menit dalam sehari, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan rutin.



Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran sebenarnya tentang data di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia wanita penyandang lansia beres beres yang berada di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok, yaitu sebanyak 67 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia 45-59 tahun (middle age) menurut WHO yaitu 28 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket terbuka. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan rumus $P=f/n \times 100\%$.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) rata-rata lansia sudah melakukan aktivitas fisik 30 menit dalam sehari, dengan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh lansia adalah jalan kaki, lansia yang melakukan aktivitas fisik setiap hari sebanyak 43% dari responden, aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dikategorikan cukup , 2) lansia biasa mengkonsumsi buah dan sayur. 46% dari lansia mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, buah yang sering dikonsumsi oleh lansia yaitu pepaya, sayur yang sering dikonsumsi oleh lansia yaitu kangkung konsumsi buah dan sayur lansia dalam kategori cukup 3) lansia biasa memeriksa kesehatan secara rutin 1 kali dalam sebulan dengan persentase 71%. Pemeriksaan kesehatan rutin lansia dalam kategori baik.

Kata Kunci : Germas, Lansia

Pendahuluan

Untuk tercapainya hidup sehat dan dalam upaya menurunkan prevalensi penyakit hingga 50% di awal tahun 2016. Bappenas telah meluncurkan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang dilaksanakan oleh semua lintas sektor terkait. GERMAS yang di prakarsai oleh wakil presiden, Drs. M. Jusuf Kalla dan disusun oleh Bappenas bersama kementerian kesehatan serta lintas sektor terkait, bertujuan 1) menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan, 2) menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk dan 3) menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Sejalan dengan berlangsungnya GERMAS, kementerian kesehatan dan jajarannya melalui program keluarga sehat, yaitu program yang dilaksanakan oleh puskesmas dengan sasaran utama adalah keluarga. Program keluarga sehat mengutamakan upaya promotif dan preventif yg disertai dengan penguatan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM), kunjungan rumah secara aktif untuk peningkatan jangkauan dan total cakupan dan menggunakan pendekatan siklus hidup (life cycle approach) (kusmo,2016).



Hasil pengamatan peneliti pada lansia wanita usia pertengahan (*midlleage*) di lingkungan puskes-mas tanjung paku kota solok, peneliti belum mengetahui bagaimana pelak-sanaan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) pada lansia wanita usia pertengahan (*middle age*) di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lansia wanita usia pertengahan 45-59 tahun (*middle age*) di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok.

Metode

Jenis Penelitian ini merupa-kan penelitian deskriptif. Menurut suharismi arikunto (2010:3) peneli-tian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasil-nya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik mengumpulkan data menggunakan angket.

Menurut suharismi arikunto (2010:312), metode penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau infor-masi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Berdasarkan hal tersebut diatas, penelitian ini bertujuan untuk menge-tahui gambaran pelaksanaan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) pada Lansia Wanita Usia Pertengahan (*middle age*) di Lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah di jelaskan, tujuan penelitian yang akan dicapai dan rumusan maslah yang ada pada BAB I, maka dalam BAB ini akan dijelaskan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dilapangan yaitu pelaksanaan gerkan masyarakat hidup sehat (GERMAS) pada lansia wanita usia pertengahan (*middle age*) di lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Dalam penelitian, penulis menjelaskan tentang bagaimana gambaran aktifitas fisik lansia, konsumsi buah dan sayur , dan pemeriksaan kesehatan secara rutin lansia wanita usia pertengahan (*middle age*) yang ada di lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok



Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan prosedur dan teknik analisis data sebagaimana yang telah telah dijelaskan pada BAB III, maka hasil keseluruhan penelitian dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Aktifitas fisik

Sesuai dengan hasil penelitian dapat digambarkan lansia wanita usia pertengahan (*middle age*) yang melakukan aktifitas fisik setiap hari dalam satu minggu dengan persentase 43%, lansia melakukan aktifitas fisik 4 sampai 5 kali dalam satu minggu dengan persentase 10%, dan lansia yang melakukan aktifitas fisik 2 sampai 3 kali dalam satu minggu 47%.

Frekuensi Aktifias Fisik Lansia Usia Pertengahan (*middle age*) dalam satu minggu

No	Frekuensi	N	Persentase
1	6-7 kali	12	43%
2	4-5 kali	3	10%
3	2-3 kali	13	47%

Jenis Aktifitas Fisik Lansia Usia Pertengahan (*middle age*)

No	Aktifitas Fisik	N (orang)
1	Jalan kaki	16
2	Senam	11
3	Lari	6
4	Bersepeda	6

Dari tabel diatas dapat dijelaskan Aktifitas fisik yang sering dilakukan oleh lansia Usia Pertengahan (*middle age*) di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok yaitu jalan kaki, lari, senam dan bersepeda. Pada aktifitas fisik tersebut yang paling banyak dilakukan oleh lansia di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok yaitu jalan kaki sebanyak 16 orang, senam sebanyak 11, lari sebanyak 6 orang, Bersepeda sebanyak 6 orang. Rata-rata waktu yang digunakan dalam melakukan aktifitas fisik oleh lansia di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok yaitu pada pagi hari dengan durasi 15 sampai dengan 30 menit dalam sehari.

2. Konsumsi buah dan sayur

Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Lansia Usia Pertengahan (middle age) dalam satu minggu

No	Frekuensi	N (orang)	Persentase
1	6-7 kali	13	46 %
2	4-5 kali	5	18 %
3	2-3 kali	10	36 %

Dari tabel diatas dapat digambarkan lansia Usia Pertengahan (middle age) mengkonsumsi buah dan sayur 6 samapai 7 kali dalam satu minggu sebanyak 46 %, lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur 4 sampai 5 kali dalam satu minggu sebanyak 18%, lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur 2 sampai 3 kali dalam satu minggu sebanyak 36%.

Jenis Buah yang di Konsumsi Lansia Usia Pertengahan (middle age)

No	Jenis buah	N(orang)
1	Pisang	11
2	Mangga	9
3	Jeruk	12
4	Pepaya	19
5	Jambu	3

Dari tabel diatas dapat dilihat buah yang di konsumsi oleh lansia di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok yaitu pisang, mangga, jeruk, pepaya, jambu. Dari tabel diatas dapat disimpulkan buah yang paling sering di konsumsi adalah pepaya.

Jenis Sayur yang di Konsumsi Lansia Usia Pertengahan (middle age)

No	Aktifitas Fisik	N(orang)
1	Toge	2
2	Bayam	12
3	Wortel	4
4	Kangkung	13
5	Kol	5

Dari tabel diatas dapat dilihat sayur yang di konsumsi oleh lansia di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok yaitu toge, bayam, wortel, kangkung, kol. Dari tabel diatas sayuran yang sering di konsumsi oleh lansi di lingkungan puskemas tanjung paku kota solok adalah kangkung.

3. Pemeriksaan Kesehatan Rutin.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia sudah dikatakan baik, karena dari data tersebut rata sudah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin satu kali sebulan ke puskesmas. Total data yang diperoleh dari lansia, sebanyak 71 % lansia memeriksakan kesehatannya ke puskesmas satu kali dalam sebulan.

Frekuensi Pemeriksaan kesehatan lansia Usia Pertengahan (*middle age*) dalam satu bulan

No	Frekuensi / bulan	N (orang)	Persentase
1	1-2 kali	20	71 %
2	3-4 kali	-	- %
3	5-4 kali	-	- %
4	Jarang	8	29 %

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap responden, dari hasil wawancara yang diperoleh sebelumnya, selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap temuan dalam penelitian yaitu tinjauan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lansia wanita Usia Pertengahan (*middle age*) dilingkungan puskesmas tanjung paku kota solok sebagai berikut:

1. Aktifitas fisik

Dalam program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) lansia disarankan untuk melakukan aktifitas fisik selama 30 menit setiap hari. Aktifitas fisik paling banyak dilakukan oleh lansia sebanyak 2 sampai 3 kali seminggu dengan persentase 47% sedangkan lansia yang melakukan aktifitas fisik setiap hari atau 6 sampai 7 kali dalam seminggu sebanyak 43%. Lansia dilingkungan Puskesmas Tanjung Paku rata-rata sudah melakukan aktifitas fisik selama 15 sampai dengan 30 menit dalam sehari. Adapun faktor yang menjadi masalah bagi lansia untuk melakukan aktifitas fisik seperti yang sudah di jelaskan diatas adalah faktor umur, faktor fisik, dan faktor waktu. Jadi dapat dikatakan

pelaksanaan aktifitas fisik pada lansia di lingkungan Puskesmas tanjung Paku dapat dikategorikan cukup.

2. Konsumsi buah dan sayur

Dari hasil wawancara dengan lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) di lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok, rata-rata responden mengkonsumsi buah dan sayur. Lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur 6 sampai dengan 7 kali sebanyak 13 orang dari 28 responden atau dapat dipersentasekan menjadi 46 %. Lansia yang mengkonsumsi buah 4 sampai 5 kali dalam satu minggu sebanyak 5 orang dari 28 responden atau dapat dipersentasekan menjadi 18 %. Lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 2-3 kali dalam satu minggu sebanyak 10 orang atau dapat dipersentasekan menjadi 36 %.

3. Pemeriksaan kesehatan rutin

Dari hasil penelitian lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) di lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok, sebanyak 20 orang dari 28 orang responden sudah biasa melakukan pemeriksaan kesehatan rutin sebanyak 1 kali dalam sebulan dengan persentase 71 %. Sedangkan 8 dari 28 orang responden jarang memeriksa kesehatannya dalam persentase 29%.

Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian tentang aktifitas fisik lansia wanita Usia Pertengahan (middle age), menunjukkan bahwa lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok sudah biasa melakukan aktifitas fisik selama 15-30 menit dalam satu hari, sebanyak 43 % dari responden melakukan aktifitas fisik 6-7 kali dalam seminggu, 10 % dari responden melakukan aktifitas fisik sebanyak 4-5 kali dalam seminggu dan yang terbanyak 47% dari responden melakukan aktifitas fisik 2-3 kali dalam seminggu. Dapat disimpulkan pelaksanaan aktifitas fisik pada lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) di lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok dalam kategori cukup.

Dari hasil penelitian Lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok, sebanyak 46 % dari responden lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) sudah biasa mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Jenis buah yang sering di konsumsi lansia wanita Usia



Pertengahan (middle age) yaitu pisang, mangga, jeruk, pepaya, jambu dan jenis sayur yang biasa di konsumsi lansia yaitu toge, bayam, wortel, kangkung, kol. Dapat dimpsulkan pelaksanaan konsumsi buah dan sayur pada lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) dilingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok dalam kategori cukup.

Dari hasil peneltian lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) dilingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok, sebanyak 20 dari 28 orang responden sudah biasa melakukan pemeriksaan kesehatan rutin sebanyak 1 kali dalam sebulan dengan perentase 71 %. Seterusnya 8 dari 28 orang responden jarang memeriksakan kesehatannya dengan persentase 29%. Dapat dimpsulkan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia wanita Usia Pertengahan (middle age) dilingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok dalam kategori baik.

Daftar Rujukan

- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Umum Jakarta.
- Arikunto, suharismi. 2006. Prosedur Penelitian Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arikunto, suharismi. 2010. Metodo-logi Penelitian. Jakarta : Rhineka cipta
- Effendi, F dan Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Ko-munitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Gambaran Kesehatan Lansidi Indonesia. Jakarta
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementrian Kesehatan Repblik indonesia
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016, Germas Wujud Indonesia Sehat. <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html> (diakses 15 november 2016)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016, Buku Panduan Germas. <https://www.scribd.com/document/334177072/Buku-Panduan-Germas-Final> (daikses 28 desember 2016)
- Martono dan Boedhi. (2000). "*GERIATRI (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*". Edisi 2 Jakarta : Balai Penerbit FKUI.e



Maryam, dkk.(2008). *“Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya”*. Jakarta:
Salemba Medika

Notoatmodjo, S. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.

Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geatrik Edisi-3*. Jakarta:EGC.

