

# TRANSFORMASI KESEHATAN UNTUK INDONESIA MAJU MELALUI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) KE REMAJA PUTRI DI MAN 4 KEDIRI

Wahyu Nuraisya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, [wahyunuraisya@gmail.com](mailto:wahyunuraisya@gmail.com) , 081332849265

## Abstrak

Germas atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat mengatasi masalah kesehatan masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern menjadi salah satu dasar Germas untuk menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting, terutama pada remaja. Tujuan Kegiatan ini untuk mensukseskan Germas yang telah dicanangkan oleh pemerintah khususnya kepada remaja putri. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri sebanyak 100 orang di MAN 4 Kediri. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk senam pagi bersama-sama dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan ini yaitu remaja 100 % mengikuti senam pagi bersama-sama dan terdapat 2 remaja putri yang awalnya tidak mau minum tablet tambah darah, dengan upaya pemberian KIE pada akhirnya 100 % remaja putri minum tablet tambah darah. Senam pagi dan pemberian tablet tambah darah merupakan salah satu Germas yang dilakukan kepada masyarakat khususnya remaja putri untuk menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri sehingga dapat menunjang optimalisasi kesehatan pada remaja putri di Indonesia.

**Kata kunci:** Germas, Senam, Tablet Tambah Darah

## Abstract

*Germas, or Movement for a Healthy Living Society, dealing with health problems is still a serious challenge in Indonesia. The transformation of an increasingly modern society's lifestyle into one of Germans' basic principles foreing reproductive health is of paramount importance, especially for adolescents. The purpose of this activity is to successfully promote the Germans which has been promoted by the government especially to teenage princesses. The target of this devotional activity is a teenage daughter of 100 people in MAN 4 Kediri. The method of activity is in the form of morning exercises together and the administration of blood supplement tablets to teenage daughters. As for the results achieved in this activity, with efforts to provide IEC teenagers 100 % follow the morning exercise together and there are 2 teenage girls who initially do not want to take blood supplements tablets, but in the end 100 % of teenagers drink blood tablets. Morning gymnastics and blood supplementation pills are one of the gifts that is done to the young girls' community to maintain reproductive health in teenage girls so that they can support the optimization of the health of teenage daughters in Indonesia.*

**Keywords:** Germs, Exercise, Blood Supplement Tablets

## PENDAHULUAN

Germas mengatasi masalah kesehatan masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Kini setidaknya masih ada triple burden atau tiga masalah kesehatan penting terkait pemberantasan penyakit infeksi, bertambahnya kasus penyakit tidak menular dan kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya telah berhasil diatasi. Perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern menjadi salah satu dasar Germas atau Gerakan Masyarakat

Hidup Sehat dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui; kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner (1).

Germas merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama – sama oleh seluruh komponen bangsa dengan

kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan Germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (2).

Germas dapat dilakukan dengan cara: melakukan aktivitas fisik seperti olahraga/senam rutin, mengonsumsi tablet tambah darah, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, Germas secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin. Untuk mensukseskan Germas, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan (3).

Peran kementerian dan lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Salah satu dukungan nyata lintas sektor untuk suksesnya Germas, diantaranya program IBM (Infrastruktur Berbasis Masyarakat) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) (4).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah

400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah – buahan 300 – 400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (5).

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur di Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang yang berisi anjuran untuk mengonsumsi buah sebanyak dua sampai tiga porsi sehari dan sayuran sebanyak tiga sampai lima porsi sehari. Data (Risksedas, 2013) menyebutkan bahwa angka kurang konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia usia >10 tahun adalah sebesar 93,6%. (6).

Dalam Rencana Strategis Nasional bidang Kesehatan tahun 2015 - 2019 mencantumkan sasaran Program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak antara lain meningkatnya ketersediaan dan keterjangkauan pelayanan kesehatan yang bermutu bagi seluruh masyarakat dengan indikator pembinaan perbaikan gizi masyarakat yang salah satunya adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri dengan target sebesar 30% mulai pada tahun 2019. Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita dalam usia reproduksi, yaitu usia 15–49 tahun baik yang

berstatus kawin, janda maupun yang belum menikah. Remaja putri (usia 10–19 tahun) merupakan bagian dari WUS yang harus kita perhatikan mengingat mereka adalah calon ibu dalam keluarga saat menikah nanti. Tetapi justru banyak fenomena yang memperlihatkan sebagian remaja belum mengetahui dan memahami tentang kesehatan reproduksinya (7).

Permasalahan remaja yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksi, seringkali berakar dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Banyak sekali yang berkaitan dengan hal ini, secara nasional adalah 10 % remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu Remaja putri (10–19 tahun) atau WUS (wanita usia subur) 15–45 tahun sehari 1 tablet selama 10 hari saat menstruasi dan 1 tablet tiap minggunya, jadi total tablet tambah darah (Fe) yang akan diterima oleh remaja putri adalah 13 tablet selama 1 bulan. Fakta di lapangan selama ini tablet tambah darah yang menjadi salah satu alternatif untuk menanggulangi anemia di lapangan hanya masih diberikan kepada ibu hamil saja, dan untuk remaja putri belum maksimal dilakukan. Kalau kita bicara tentang cakupan tambah darah Fe dimana ibu hamil yang telah diberikan tablet tambah darah selama 90 kali sekitar 89,65%, akan tetapi cakupan tablet tambah darah yang tinggi ini tidak sepenuhnya berbanding lurus dengan kejadian anemia pada ibu hamil ataupun kasus kematian ibu karena perdarahan (7).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil 37,1%. Hal tersebut merupakan dampak lanjut dari tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sekitar 25% dan pada wanita usia subur sebesar 17%. Keadaan ini merupakan akibat dari asupan zat gizi besi dari makanan yang baru memenuhi sekitar 40% dari kecukupan (8).

Berdasarkan latar belakang di atas tujuan pengabdian kepada masyarakat ikut mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) kepada remaja putri di MAN 4 Kediri.

#### **METODE PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan mengajak Bersama remaja putri untuk senam pagi, pemberian konsumsi dan minum tablet tambah darah bersama-sama serentak dilaksanakan seluruh remaja putri. Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada siswi kelas 12 di MAN 4 Kabupaten Kediri sebanyak 100 remaja putri, yang dilaksanakan pada tanggal 10 November 2023. Kegiatan dibagi menjadi 2 tahap, tahap I kegiatan senam pagi dimulai jam 06.00-07.00 wib dan tahap II jam 07.00-08.00 wib pemberian konsumsi dan minum tablet tambah darah secara serentak dilakukan Bersama-sama oleh remaja putri. Pada saat pemberian konsumsi dan tablet tambah darah ada ceramah dan tanya jawab tentang manfaat tablet tambah darah, cara minum dan efek samping dari tablet tambah darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil laporan kegiatan pengabdian ini yaitu remaja putri di MAN 4 Kediri mengikuti Germas dengan diawali kegiatan senam pagi Bersama-sama sebanyak 100 % remaja putri.

Senam merupakan sebuah aktivitas kebugaran yang banyak dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Suharjana, F (2011:20) menyampaikan setiap macam dari senam merupakan latihan atau gerakan-geraknya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Aktivitas senam saat ini yang ramai pada kalangan masyarakat dan rutin dilakukan adalah Senam Kesegaran Jasmani. Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas gerak untuk kesegaran jasmani yang dilakukan masyarakat secara massal dengan gerakan yang terstruktur. Senam Kesegaran Jasmani dapat diiringi oleh lagu berirama dari Sumatera Barat dan dapat menarik minat dan motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas dengan iringan musik daerah sendiri (9).



Gambar 1. Gambar Senam Pagi dengan Remaja Putri di MAN 4 Kabupaten Kediri.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun remaja. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya (10).

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk peningkatan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai (11).

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat

meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi (12).

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas. (13).

Dengan melaksanakan senam pagi secara rutin, harapannya anak-anak usia sekolah akan memiliki kebugaran tubuh dan konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.



Gambar 2. Gambar Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di MAN 4 Kabupaten Kediri

Dalam kegiatan pengabdian tidak hanya melakukan senam pagi bersama-sama tetapi ada kegiatan pemberian tablet tambah darah. Pada kegiatan ini ditemukan 2 remaja putri di awal pemberian menolak untuk minum tablet tambah darah dengan alasan tidak terbiasa minum tablet, tetapi setelah diberikan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) pada akhirnya 100 % remaja putri minum tablet tambah darah.

Kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh atau yang dikenal dengan anemia bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak remaja. Namun, dibandingkan remaja putra,

remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Salah satu alasannya karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Menstruasi bulanan menyebabkan para remaja putri mudah mengalami anemia, yaitu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Sehingga membuat tubuh lebih mudah lemas dan mudah untuk pingsan (14).

Dampak anemia juga menyebabkan para remaja putri mengalami berbagai kondisi seperti: penurunan imunitas sehingga lebih rentan terpapar berbagai penyakit infeksi, penurunan konsentrasi belajar di kelas, penurunan prestasi di sekolah, penurunan kebugaran dan konsentrasi belajar (15).

Upaya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi penting untuk diberikan untuk remaja putri dalam proses pertumbuhannya. Selain untuk meminimalisir potensi anemia yang berakibat terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah, pemberian tablet tambah darah juga untuk mempersiapkan kesehatan remaja putri pada saat sebelum menjadi seorang ibu. Pemberian TTD pada remaja putri ini untuk mencegah ibu nantinya melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR) (16).



Gambar 3. Gambar Pengabdian Kepada Masyarakat di MAN 4 Kabupaten Kediri

Pemberian tablet suplemen darah dengan dosis yang tepat diakui sebagai langkah yang efektif dalam mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. Tablet suplemen darah yang telah diatur oleh pemerintah memiliki dosis yang tepat, mengandung senyawa zat besi setara dengan 60 mg unsur besi dan 400 mcg asam folat. Oleh karena itu, konsumsi tablet tambah darah dianggap sebagai salah satu upaya efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin selain dari asupan zat makanan (7).

Dengan minum TTD secara rutin, diharapkan mampu mengurangi potensi anemia dan lahirnya bayi dalam keadaan stunting dari para ibu di Indonesia, sehingga terciptanya generasi muda dan generasi penerus yang sehat serta mampu berdaya saing dapat terbentuk dengan maksimal.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Germas merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama – sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan Kegiatan ini kami dari institusi Pendidikan ikut mensukseskan Germas hidup sehat kepada remaja putri. Kegiatan pengabdian ini meliputi senam pagi dan pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri. Keterbatasan kegiatan ini hanya dilakukan kepada remaja. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya dilakukan juga kepada masyarakat luas untuk mendukung optimalisasi Germas hidup sehat kepada masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Prodi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri dan pihak sekolah di MAN 4 Kediri, serta siswi kelas 12.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Germas-Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. 2017. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
2. Kemenkes RI. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. 2018. <https://www.kemkes.go.id/id/layanan/gerakan-masyarakat-hidup-sehat>
3. Ditjen Nakes Kemenkes RI. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai Implementasi Transformasi Kesehatan. 2020. <https://ditjen-nakes.kemkes.go.id/berita/gerakan-ma-64bc6bfb7d02f>
4. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Ditjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. Tiga Tahun Germas Lessons Learned. 2019. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/s/contents/others/Buku\\_Tiga\\_Tahun\\_Germas\\_Lesson\\_Learned.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/s/contents/others/Buku_Tiga_Tahun_Germas_Lesson_Learned.pdf)
5. Junita, Elvira; Handayani, Yuli; Alfiah, Lufita Nur. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. Kumawula Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2020. Vo. 3. No. 1. DOI : <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i1.24743>
6. Karmawati, Ita Astiti, et.al. Sosialisasi Dan Harmonisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Dengan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (Pis-Pk) Pada Awal Masa Pandemi Covid-19 Di Tambun Bekasi. Gemakes Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2021. Vol. 1 No. 2. 2021. DOI: <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.366>
7. Nuraisya, Wahyu; Luqmanasari, Endah; Setyowati, Anis. Efektifitas Pemberian TTD Melalui Program Gelang Mia Pada Remaja Terhadap Tingkat Anemia (Studi Analitik Pada Remaja Putri di SMP Seluruh Kecamatan Pare). Jurnal Ners dan Kebidanan. Desember 2019. Vol. 6 No. 3. DOI: <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.ART.p310-319>
8. Sari, Nunik Ike Yunia; Nuraisya, Wahyu. Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Di Sma Negeri 1 Plemahan. Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan Ilkeskh. Vol. 3 No. 1 2021. <https://www.prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/article/view/85>
9. Ma'sum, Khanan, et.al. Pengenalan Senam Sehat Ceria Pada Kelompok Remaja. Jurnal Abdimas : Muri. 2023. Vol. 3 No. 1. <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.2683>
10. Syarifuddin, Syarifuddin. Motivasi Remaja Melakukan Kegiatan Senam Jantung Sehat Pada Hari Minggu Di Lapangan Blang Padang Banda Aceh. Journal Of Healthcare Technology And Medicine. Vol. 5. No. 2. 2019. DOI : <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.400>
11. Hadi, Husnul; Kusumawardhana, Buyung. Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. Jurnal

- Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). 2021. Vol. 2. No. 1. DOI : <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8575>
12. Saputri, Eka Maya; Megasari, kiki; Valentina, Tania. Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani Dalam Upaya Menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai. Prosiding Hang Tuah. 2021. DOI : <https://doi.org/10.25311/prosiding.Vol1.Iss2.76>
  13. Saleh, Khairul; Sinurat, Pardamean. Sosialisasi Hidup Sehat dan Senam Aerobik Pada Siswa SMK Immanuel Medan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Pengabdian Deli Sumatera. 2023. Vol. 2. No. 1. <https://jurnal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/178/169>
  14. Pamangin, Lisda Oktavia Madu. Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. Jurnal Promotif Preventif. 2023. Vol. 6. No. 2. DOI : <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>
  15. Indar, Indar; Adam, Adriyani; Chaerunnimah, Chaerunnimah. Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Kabupaten Toraja Utara. Media Gizi Pangan. 2022. Vol. 29 No. 1. DOI : <https://doi.org/10.32382/mgp.v29i1.2857>
  16. Purnamasari, Eka Rokhmia Wahyu; Gunardi, Saiful; Nurherlia, Nurherlia. Promosi Kesehatan Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri Di Smk Pelita Ciampea Bogor. Jurnal Pengabdian Kesehatan. 2022. Vol. 5 No. 2. DOI : <https://doi.org/10.31596/jpk.v5i2.218>