

Mahasiswa Cermat: Cerdas Aman Terlindungi untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular dari Jayapura untuk Indonesia Sehat

Smart Students: Smart Safe Protected for Prevention of Non-Communicable Diseases from Jayapura for Healthy Indonesia

Mina Blandina Ayomi, Frits P. Imbiri, Fadila Serliana, Maria Fransiska, Florentino S. Tokan
Health Promotion Specialization, Faculty of Public Health, Cenderawasih University, Jayapura
Korespondensi: Mina Blandina Ayomi, e-mail: minabayomi@gmail.com

ABSTRAK

Bertambahnya kasus penyakit menular pada kelompok umur dewasa, merupakan isu kesehatan yang membutuhkan perhatian bersama dalam mencegah masalah tersebut. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan sebuah gerakan yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan dalam upaya membudayakan perilaku sehat dengan tujuan agar pola hidup sehat dapat menjadi sebuah perilaku yang menetap dalam diri individu, kelompok, dan masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah agar mahasiswa mampu menjadi agen perubahan di perguruan tingginya untuk mempengaruhi teman-temannya melakukan indikator GERMAS, yaitu : 1) Melakukan aktifitas fisik, 2) Makan Buah dan Sayur, 3) Tidak Merokok, 4) Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol, 5) Melakukan Cek Kesehatan Berkala, 6) Menggunakan jamban sehat, dan 7) Menjaga Kebersihan Lingkungan. Metode yang digunakan adalah eramah dan diskusi, dengan jumlah peserta 10 perwakilan mahasiswa dari 15 perguruan tinggi di kota Jayapura. Hasil setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang GERMAS pada 100% mahasiswa dan mampu membuat RTL (rencana tindak lanjut) dari kegiatan yang akan dikerjakan di perguruan tingginya. GERMAS perlu dilakukan pada mahasiswa mengingat kasus penyakit menular dan tidak menular yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Cermat, GERMAS, Mahasiswa

ABSTRACT

The increasing cases of infectious diseases in the adult age group are a health issue that requires joint attention in preventing the problem. The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a movement initiated by the Ministry of Health to cultivate healthy behaviors, aiming for a healthy lifestyle to become a permanent habit in individuals, groups, and communities. The purpose of this activity is: Students can become agents of change in their universities to influence their friends to carry out GERMAS indicators, namely: 1) Doing physical activity, 2) Eating Fruits and Vegetables. 3) Not Smoking, 4) Not Consuming Alcoholic Beverages, 5) Conducting Regular Health Checks, 6) Using healthy toilets, 7) Maintaining Environmental Cleanliness. The method used is Lecture and discussion with 10 participants representing students from 15 universities in Jayapura city. The results after the activity showed that 100% of the students had an increase in knowledge about GERMAS, and they were able to create RTL (follow-up plans) for activities that would be carried out at their universities. GERMAS needs to be implemented in students, considering the increasing cases of infectious and non-infectious diseases among students in higher education.

Keywords: Careful, GERMAS, Students

Riwayat Artikel

Diterima : 17 Mei 2025
Ditelaah : 25 Juni 2025
Dipublikasi : 19 Desember 2025

PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya pemerintah dalam mencegah naiknya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) yang disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat dan dapat mempengaruhi perilaku hidupnya menjadi lebih sehat dan berkualitas (1). Data WHO menunjukkan PTM membunuh 41 juta orang setiap tahun, setara dengan 74% dari seluruh kematian secara global, 17 juta orang meninggal akibat PTM sebelum 70 tahun, dan 86% dari kematian PTM 77% terjadi di negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Penyakit Kardiovaskuler merupakan penyebab kematian terbanyak akibat PTM atau 17,7 juta orang setiap tahunnya, selanjutnya adalah kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis (4,1 juta), dan Diabetes (2,0 juta termasuk kematian akibat penyakit ginjal yang disebabkan karena diabetes. Keempat penyakit di atas merupakan penyumbang lebih dari 80% seluruh kematian akibat PTM. Penggunaan tembakau, kurangnya aktivitas fisik, penyalahgunaan alkohol, pola makan tidak sehat, dan polusi udara dapat meningkatkan risiko kematian akibat PTM (2).

Indonesia mengalami perkembangan teknologi, perubahan lingkungan dan pergeseran gaya hidup dari tradisional ke modern. Perkembangan tersebut mengubah perilaku pola penyakit di masyarakat yang saat ini didominasi oleh PTM (3). Perubahan tren penyakit mengikuti pergeseran penyakit, yang mana sebelumnya PTM terbanyak ditemukan pada orang tua, namun sekarang prevalensi penyakit semakin meningkat pada kelompok usia 10-14 tahun serta penyakit terbanyak adalah stroke, penyakit jantung, dan diabetes. Kecenderungan PTM pada anak tidak mudah dikendalikan, sehingga upaya pemerintah untuk mendapatkan generasi yang sehat akan susah tercapai. Tahun 2030-2040 Indonesia diperkirakan akan menghadapi bonus demografi yang mana usia produktif menjadi lebih banyak pada jumlah penduduk, sehingga upaya pencegahan untuk mengurangi risiko PTM sangat penting (4).

WHO membuat target untuk menurunkan PTM dengan mengendalikan faktor risiko

perilaku yaitu konsumsi alkohol, tembakau, garam, dan aktivitas fisik dan faktor risiko metabolik (obesitas dan tekanan darah). Pemanfaatan kesehatan dan kolaborasi lintas antara petugas kesehatan, pemerintah, dan masyarakat harus dilakukan melalui advokasi, kemitraan, promosi kesehatan, langkah-langkah deteksi dini, dan manajemen PTM bersama-sama harus bekerja dengan otoritas publik setempat untuk mengedukasi populasi sasaran untuk mengoptimalkan skrining, pengendalian, serta manajemen dan pengobatan PTM (2).

Berdasarkan Penelitian Ayomi 2023, tentang Implementasi GERMAS Pada mahasiswa di Kota Jayapura menunjukkan bahwa Aktifitas fisik yang dilakukan oleh 77 responden (77%), konsumsi buah dan sayur pada 45 responden (45%), perilaku merokok dilakukan oleh 34 responden (34%) responden, minum alkohol dilakukan oleh 30 responden (30%), dan hanya 32 responden (32%) yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, perilaku menjaga kebersihan lingkungan sudah semua responden (100%), menggunakan jamban sehat sudah dilakukan oleh 86 responden (86%). Hasil penelitian Ayomi ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang tidak melakukan GERMAS di lingkungan kampus dan di luar kampus (6).

Kemampuan mahasiswa di kota Jayapura berbeda-beda, ada yang mampu menerapkan GERMAS secara mandiri ada yang tidak, dengan demikian perlu adanya kolaborasi Dinas Kesehatan kota Jayapura dengan perguruan tinggi dalam upaya mengimplementasikan SK Wali Kota Jayapura No: 188.4/228/tahun 2023 tentang gerakan masyarakat hidup sehat, maka GERMAS harus dimulai dari diri sendiri, keluarga, kelompok, tempat kerja dan masyarakat di Kota Jayapura (5). Tujuan dari kegiatan ini yaitu dilakukan sebuah pelatihan kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi agen perubahan di perguruan tingginya masing-masing dengan menjadikan mahasiswa sebagai fasilitator di perguruan tingginya dengan mampu melakukan tujuh indikator yaitu 1) aktivitas fisik, 2) makan buah dan sayur, 3) tidak

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



merokok, 4) tidak mengonsumsi minuman keras
5) cek kesehatan berkala, 6) menggunakan
jamban sehat, 7) menjaga kesehatan lingkungan
(1).

METODE

Pelatihan GERMAS pada mahasiswa di Perguruan
Tinggi (PT) di kota Jayapura dilakukan dengan
beberapa tahapan yaitu:

1. Perencanaan

Perencanaan dilakukan berdasarkan hasil
penelitian yang telah dilakukan Ayomi pada
tahun 2023, masih terdapat mahasiswa yang
kurang dalam menerapkan GERMAS dalam
kehidupan sehari-hari, sehingga dalam
perencanaan, dilibatkan semua PT yang
menjadi responden saat penelitian. Terdapat
15 PT yang terlibat dalam kegiatan, Tim
memberikan surat izin kepada pimpinan PT
untuk mengirimkan ketua atau anggota BEM
(Badan Eksekutif Mahasiswa) sebagai
pimpinan mahasiswa yang akan menjadi agen
di kampusnya.

2. Membuat modul GERMAS

Tim menyiapkan modul pelatihan GERMAS,
yang akan digunakan saat pelatihan dan akan
dijadikan sebagai modul dalam penerapan
GERMAS di kampus masing-masing. Dalam
modul telah berisi tujuh indikator yang akan
dilakukan oleh fasilitator GERMAS kepada
mahasiswa di kampusnya.

3. Melakukan koordinasi dengan 15 Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di kota Jayapura

Koordinasi dilakukan dengan mengirimkan
surat ke 15 PT, meminta kesediaan dan
kehadiran, dalam kegiatan pelatihan
fasilitator GERMAS pada mahasiswa di kota
Jayapura.

4. Pelatihan GERMAS diawali dengan *pre-test*

Pelatihan diawali dengan memberikan 12
pertanyaan tentang GERMAS kepada peserta
yang hadir, pertanyaan terdiri dari pengertian,
tujuan, manfaat, mengapa penting melakukan
GERMAS, dampak dan penyakit. Tujuan dari
pre-test agar dapat mengukur tingkat

pengetahuan dan apa yang telah dilakukan
tentang GERMAS, dan hasil *pre-test* dapat
memberikan informasi kepada Tim, untuk
melanjutkan pelatihan kepada peserta, yang
masih harus didampingi dalam pelatihan
karena baru dalam GERMAS.

5. Pemberian materi secara tatap muka kepada peserta

Materi GERMAS diberikan secara *offline* atau
tatap muka, hal ini dilakukan agar peserta
dapat mendengar secara langsung dan dapat
memberikan umpan balik dan yang lebih
penting dari penyampaian secara tatap muka,
yaitu peserta dapat berinteraksi antara satu
peserta dengan peserta yang lain, serta
adanya pembelajaran dan *sharing*
pengalaman sesama mahasiswa di lingkungan
kampusnya.

6. Laporan hasil

Kegiatan yang sudah dilakukan selama 1 hari,
kemudian disusun secara terstruktur
mengikuti paduan penulisan laporan
pengabdian pada masyarakat, dan disusun
dalam bentuk artikel untuk *disubmit* dalam
jurnal yang tersedia.

HASIL

Pelatihan GERMAS pada mahasiswa
dilaksanakan di Aula Fakultas Kesehatan
Masyarakat Universitas Cenderawasih pada
tanggal 6 September 2024. Pelatihan diawali
dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* yang
terdiri dari 12 pertanyaan.

1. Pelatihan GERMAS pada mahasiswa di perguruan tinggi di Kota Jayapura

Pelatihan ini dilakukan atas dasar penelitian
yang dilakukan oleh Ayomi pada tahun 2023,
dengan hasil masih terdapat indikator
GERMAS yang belum dilakukan oleh
mahasiswa di perguruan tinggi di Kota
Jayapura (6). Oleh sebab itu perlu dilakukan
pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan
mahasiswa dan berperan aktif dalam
melakukan tujuh indikator tersebut dalam
aktifitas sehari-hari di kampus.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan GERMAS pada Mahasiswa di Kota Jayapura tahun 2024

Karakteristik	N	%
Umur		
18-20	6	60
21-23	4	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	90
Perempuan	1	10
Total	10	100

Peserta lebih banyak yang berumur 18-20 tahun 60% dan yang umur 21-23 hanya 40%. Laki-laki lebih banyak yaitu 90% dari pada perempuan hanya 10%.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pelatihan GERMAS pada mahasiswa di Kota Jayapura tahun 2024

Peserta	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>	Perubahan pengetahuan setelah diberi pelatihan
LI	70	90	Meningkat
RW	40	90	Meningkat
LABP	90	100	Meningkat
RI	50	90	Meningkat
MSR	70	90	Meningkat
FSFR	80	100	Meningkat
DBMS	70	90	Meningkat
DNPS	70	90	Meningkat
BISA	80	100	Meningkat
IU	20	80	Meningkat

Berdasarkan tabel distribusi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa dari 10 peserta yang mengikuti pelatihan, terdapat perubahan pengetahuan yaitu meningkat 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap peserta mampu memahami dengan baik tujuan indikator GERMAS dan bagaimana dampak serta penerapan dalam kehidupannya.

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan GERMAS pada mahasiswa di Kota Jayapura tahun 2024 (n=10)

Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
Apakah anda pernah mendengar tentang GERMAS	4	6	10
Dari mana sumber informasi tersebut	4	6	10
Apakah anda tahu tentang GERMAS	4	6	10
Apakah kepanjangan dari GERMAS?	2	8	10
Inpres nomor berapa tentang GERMAS	0	10	10
Apakah tujuan GERMAS?	1	9	10
Apakah manfaat dari GERMAS?	2	8	10
Salah satu kegiatan GERMAS?	4	6	10
Dampak Penyakit yang timbul ketika tidak melakukan aktifitas fisik?	2	8	10
Dampak masalah kesehatan yang muncul akibat tidak mengonsumsi buah dan sayur	2	8	10
Dampak penyakit serius yang muncul ketika mengonsumsi minuman beralkohol?	2	8	10
Dampak penyakit yang muncul apabila BAB dan BAK tidak dijamah sehat?	2	8	10

Hasil distribusi pengetahuan menunjukkan bahwa sebaran pengetahuan yaitu yang pernah mendengar tentang GERMAS ada 6 orang, sedangkan 4 orang belum pernah mendengar, sama dengan sumber informasi dan pengertian tentang GERMAS, tentang peraturan atau

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



instruksi Presiden tentang GERMAS semua peserta tidak tahu, pada tujuan GERMAS, hanya 1 orang yang benar, sedangkan 9 orang tidak, manfaat GERMAS ada 2 orang yang sudah menjawab benar, kegiatan GERMAS ada 4 (empat) orang yang benar, penyakit yang timbul

jika tidak melakukan aktifitas fisik hanya dua orang yang benar, sama dengan dampak masalah jika tidak mengonsumsi buah dan sayur, dan minum minuman beralkohol serta dampak dari BAB (Buang Air Besar) tidak di jamban sehat.



Gambar 1. Pembukaan oleh Dekan FKM dan Pemateri sedang menyampaikan materi GERMAS di Provinsi Papua dan Kota Jayapura



Gambar 2. Penyampaian RTL oleh salah satu peserta mahasiswa dari Uningrat (Universitas Dr. Husni Ingrassatubun)

DISKUSI

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap suatu objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (7). dalam

pelatihan GERMAS, dilakukan pelatihan dengan tujuan agar ada perubahan peningkatan pengetahuan pada sasaran. Hasil pengetahuan pada sasaran sebelum mengikuti pelatihan 64%, artinya masih terdapat pengetahuan yang belum sesuai dengan GERMAS, dan perlu dilakukan pemberian informasi agar terjadi perubahan

pengetahuan. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Muhasidah, dkk tahun 2022 yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemahaman terjadi pada 93,5% pada pengelola dan anak panti asuhan tentang 5 (lima) fungsi keluarga dan 64,5% tentang GERMAS, perubahan sikap 77,5% positif setelah diberikan materi melalui kegiatan pelatihan di Kecamatan Mangasa kota Makassar (8).

Hasil distribusi pengetahuan peserta pelatihan, masih ada yang belum mengetahui dan belum pernah mendengar informasi tentang GERMAS, tindakan dapat terbentuk jika seseorang pernah mendengar dan tahu apa yang dilakukan adalah sesuatu yang baik untuk dirinya. Sesuai dengan teori Lawrence Green yang menyebutkan bahwa pengetahuan yang dimiliki akan membantu individu untuk melakukan perilaku tersebut. Inpres tentang GERMAS masih belum ada yang mengetahui.

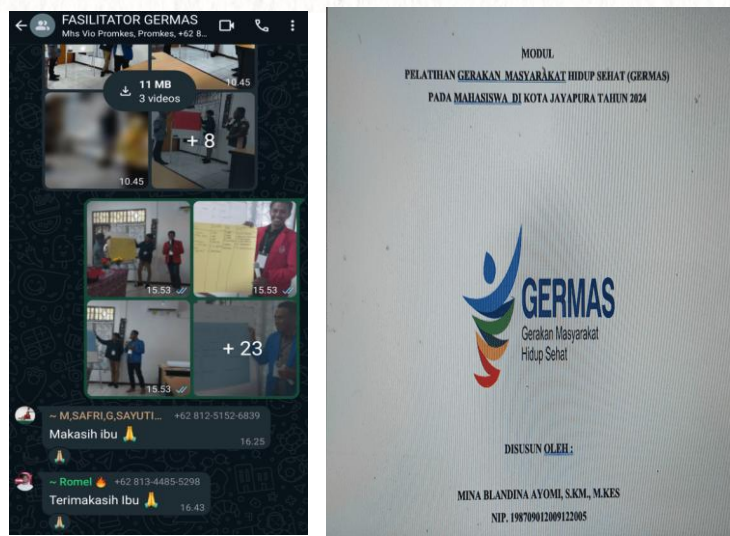
Hal ini sesuai dengan peserta yang bukan merupakan mahasiswa kesehatan sehingga kemampuan mereka tidak mengetahui tentang aturan atau intruksi presdian tentang GERMAS. Dampak penyakit yang mungkin timbul karena tidak beraktifitas fisik, makan buah dan sayur, minum minuman beralkohol, serta BAB dan BAK tidak di jamban sehat, masih ada yang menjawab benar, namun masih banyak yang menjawab salah. Edukasi kesehatan di perguruan tinggi non kesehatan perlu dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan dari mahasiswa, agar dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain di lingkungannya.

Mengubah perilaku seseorang, harus dimulai dari pengetahuannya, dari pengetahuan yang dimilikinya akan menuju kepada sikap dan tindakan untuk melakukan sesuai dengan

pengabdian Muhasidah, dkk (8). Hal inilah yang dilakukan pada pelatihan ini untuk mengubah perilaku mahasiswa dalam melakukan GERMAS agar dapat menjadi fasilitator di perguruan tingginya. Kemampuan menerima informasi setiap orang berbeda-beda, oleh sebab itu, melibatkan seseorang dalam berdiskusi dan mempresentasikan hasil pemikirannya merupakan salah satu cara melibatkan mahasiswa dalam melaksanakan GERMAS (9). Menurut Edgar Dale dalam buku Media Promosi Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal Papua (2024), menyebutkan bahwa penerimaan informasi dan kemampuan menyimpan beerbeda-beda pada setiap manusia, dimana mahasiswa yang terlibat langsung dapat mengingat 6 (enam) kali informasi yang didengarkan selama 3 (tiga) hari. Sasaran yang hanya mendengar dan melihat akan mendapatkan kemampuan untuk mengingat hanya 10%-30%, namun jika mengalami langsung atau testimoni dan mengalaminya lagsung akan mampu mengingat sampai dengan 95% (10).

Pelatihan ini peserta diwajibkan untuk membuat RTL (Rencana Tindak Lanjut) dimana masing-masing peserta membuat rencana kerjanya selama 4 (empat) bulan kedepan, dan berusaha untuk bisa bekerja sama dengan pimpinan Perguruan Tinggi di bidang kemahasiswaan, 100% peserta mampu mempresentasikan RTL dengan baik. Pelatihan ini menghasilkan sebuah modul yang dapat digunakan oleh peserta dalam melaksanakan GERMAS diperguruan tingginya dan juga terbentuknya *WhatsApp Group* GERMAS pada mahasiswa pada perguruan tinggi di kota Jayapura, untuk memudahkan komunikasi antar sessama fasilitator dan melaporkan kegiatan yang telah dikerjakan dalam mendukung pemenuhan tujuh indikator GERMAS.

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Gambar 3. Group WA Fasilitator GERMAS Mahasiswa di Kota Jayapura dan Modul Pelatihan GERMAS

KESIMPULAN

Mahasiswa mengalami peningkatan pengetahuan 100% tentang GERMAS dengan tujuh indikatornya, dan mahasiswa mampu membuat Rencana Tindak Lanjut dan mempresentasikan sebagai program yang akan dikerjakannya di Perguruan Tinggi masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dekan dan Jajarannya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah mendukung terlaksananya pelatihan GERMAS pada mahasiswa di Perguruan Tinggi di Kota Jayapura
2. Tim Pengabdian Fasilitator GERMAS Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih
3. Para Peserta dari 10 Perguruan Tinggi Negeri/Swata di Kota Jayapura

DEKLARASI

Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa peminatan Promosi Kesehatan Universitas Cenderawasih, yang menjadi tindak lanjut dari penelitian di tahun 2023. Sumber dana kegiatan ini dari PNBK FKM Uncen, serta telah dilakukan kaji etik penelitian dengan nomor: 066/KEPK-FKM UC/2024.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
2. WHO. (2023). *Penyakit Tidak Menular*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Dirjen P2P. (2019). *Buku Pedoman Manajemen PTM*. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrb kVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTm.pdf
4. Rifky Octavia Pradipta. (2024). *Tantangan Indonesia dalam Menghadapi Penyakit Tidak Menular*. <https://unair.ac.id/tantangan-indonesia-dalam-menghadapi-penyakit-tidak-menular/>
5. Surat Keputusan Wali Kota Jayapura No : 188.4/228/tahun 2023 tentang gerakan masyarakat hidup sehat. Jayapura. 2023
6. Ayomi, M. B. (2023). *Implementasi Gernas Pada mahasiswa di Kota Jayapura*.
7. Rachmawati Windi Chusniah. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media, Malang, 2019
8. Muhasidah, dkk. Implementasi Media Riset Kesehatan. Pelatihan Penerapan Fungsi Keluarga Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gernas) Pada Anak Panti Asuhan Di Kota Makassar. Vol. 3 No. 1 Juni 2022.

9. Suyardi, A. (2024). *Psikologis : Kemampuan Belajar Setiap Individu Berbeda-Beda*. <https://Generasipeneliti.id/Tulisan.Php?Id=ldtzwh2asqepPR&Judul=Psikologis-:-Kemampuan-Belajar-Setiap-Individu-Berbeda-Beda>
10. Ayomi, Mina B. Maria Hukubun, F. violita. (2024). *Media Promosi Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal Papua* (Vol. 19, Issue 5). <https://drive.google.com/file/d/1eoDGiWJ3fwBuLz3zuiaA78R49i-KAA5V/view?usp=sharing>.