Peran Penting Persatuan dan Kesatuan Dalam mewujudkan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Rosita Silfiani

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

rositasilfiani@gmail.com

Abstrak

Persatuan merupakan suatu gabungan (ikatan dan kumpulan) dengan bagian yang sudah utuh bersatu, perserikatan dan serikat. Sementara keatuan berarti perihal satu kesatuan, sifat, yang tunggal, dan kesatuan. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (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. Peran persatuan dan kesatuan sangat diperlukan demi terwujudnya program ini karena dengan adanya persatuan dan kesatuan antara masyarakat dan tenaga penyuluh maka program ini dapat berjalan dengan baik. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilaksanakan dengan cara sosialisasi dan penyuluhan disasarkan pada masyarakat agar mengetahui pentingnya menjaga pola hidup sehat, serta memberikan dorongan agar masyarakat mampu menerapkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Kata Kunci : Persatuan Dan Kesatuan, GERMAS

1. Latar Belakang

Bangsa Indonesia dikenal sebagai bangsa dengan banyak sekali etnis, suku, agama, budaya, kebiasaan, didalamnya. Di sisi lain masyarakat Indonesia juga dikenal sebagai masyarakat multicultural, masyarakat yang anggotanya memiliki latar belakang budaya yang beragam.

Konsep persatuan dan kesatuan ini terlihat dari semboyan Indonesia yaitu Bhineka Tunggal Ika. Sehingga pada dasarnya masyarakat Indonesia harus mempunyai konsep persatuan dan kesatuan dirinya masing-masing. Karena dengan konsep persatuan dan kesatuan inilah masyarakat bisa menjalankan kehidupan dengan sejahtera dan Makmur.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Persatuan merupakan suatu gabungan (ikatan dan kumpulan) dengan bagian yang sudah utuh 2ersatu, perserikatan dan serikat. Sementara keatuan berarti perihal satu kesatuan, sifat, yang tunggal, dan kesatuan.

Melalui semangat persatuan dan kesatuan yang sudah dimiliki oleh masyarakat secara tidak langsung masyarakat dapat mengisi kemerdekaan dengan hal-hal yang positif, salah satunya yaitu menyukseskan program GERMAS.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (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.

Germas merupakan sebuah Gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Germas dapat diterapkan atau dilakukan dengan memulai dari hal-hal yang kecil terlebih dahulu.

Perilaku atau sikap peduli terhadap kesehatan dapat dimulai dari hal kecil terlebih dahulu, yaitu dimulai dari lingkungan keluarga, seperti tidak merokok di dalam rumah, ataupun lingkungan rumah, konsumsi buah dan sayur, mencuci tangan menggunakan sabun, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Program GERMAS ini ditujukan untuk semua masyarakat dengan harapan derajat kesehatan masyarakat akan meningkat, mengingat kesehatan merupakan poin penting dalam kehidupan masyarakat. Bentuk-bentuk dari kegiatan germas ada beberapa macam diantaranya melakukan aktifitas fisik, makan buah dan sayur, tidak

merokok, melakukan cek kesehatan secara berkala, serta menjaga kebersihan lingkungan.

2. Kasus/Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu mengapa persatuan dan kesatuan perlu dalam mewujudkan program GERMAS?

3. Tinjauan Pustaka

3.1. Persatuan dan Kesatuan

Menurut Syarbaini (2010 : 43) menyatakan bahwa persatuan mengandung arti bersatunya macam-macam corak yang beraneka ragam menjadi satu kebulatan yang utuh dan serasi.

Kesatuan adalah ke-Esaan sifat tunggal atau keseutuhan. Kasatuan bangsa berarti gabungan suku-suku bangs yang sudah bersatu. WSJ.Poerwadarminta, (2003 : 30)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Persatuan merupakan suatu gabungan (ikatan dan kumpulan) dengan bagian yang sudah utuh 3ersatu, perserikatan dan serikat. Sementara keatuan berarti perihal satu kesatuan, sifat, yang tunggal, dan kesatuan.

3.2. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan Gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotive dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitative dengan melibatkan seluruh komponen bangsa, untuk menyukseskan program GERMAS diperlukan peran serta lapisan masyarakat, mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat (kemenkes,2016).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (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 (Kemenkes,2016).

3.3. Bentuk Kegiatan GERMAS

Banyak sekali bentuk dari kegiatan gernas diantaranya adalah melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, menjaga kebersihan lingkungan serta kegiatan lainnya.

1) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap Gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kaegori berdasarkan intesitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat.

2) Makan buah dan sayur

Makan buah dan sayur memiliki berbagai manfaat diantaranya system kekebalan tubuh yang meningkat, buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Menjaga keehatan tulang gigi, tak harus selalu minum susu, buah dan sayur seperti bayam, lobak, alpukat, dan jeruk juga menjadi sumber kalsium yang baik. Menurunkan kolesterol dan melancarkan pencernaan, serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat menurunkan kolesterol, membuat cepat kenyang dan melancarkan pencernaan.

3) Tidak merokok

Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok (sodik,2018). Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai macam gangguan mulai dari gangguan ringan sampai gangguan berat terhadap kesehatan. Dalam jangka pendek merokok dapat menyebabkan warna kuning pada gigi, kuku dan jari tangan, dan keringat pun menjadi tidak sedap. Akibat jangka Panjang adalah timbulnya berbagai macam penyakit diantaranya serangan jantung, dan penyakit kronis lainnya (wismanto, 2007) setelah mengetahui mengenai bahaya merokok maka dengan tidak merokok maka secara tidak langsung telah menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup sehat.

4) Menjaga kebersihan lingkungan

Menjaga kebersihan lingkungan memiliki berbagai manfaat diantaranya lingkungan sehat hindari berbagai penyakit, lingkungan sehat berkaitan dengan kesehatan mental, lingkungan yang sehat lebih nyaman untuk ditinggali. Kebersihan selalu identic dengan kesehatan artinya manfaat menjaga lingkungan yang pertama adalah membuat kesehatan tetap terjaga. Tidak hanya kesehatan fisik saja yang terjaga Ketika memiliki lingkungan yang bersih tetapi juga memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan mental seseorang. Lingkungan yang bersih juga membuat seseorang lebih nyaman untuk bertempat tinggal dan menetap dalam waktu yang lama.

4. Pembahasan

4.1. Peran persatuan dan kesatuan dalam mewujudkan program GERMAS

GERMAS merupakan sebuah gerakan nasional yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur berbasis masyarakat.

Secara umum tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting yang tidak boleh dilupakan adalah gaya hidup, adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta mengurangi membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat Ketika sakit.

Tanpa adanya persatuan dan kesatuan dari seluruh masyarakat maka program GERMAS tidak akan pernah berjalan dengan baik, karena Gerakan masyarakat Hidup sehat tidak hanya tugas penyuluh kesehatan saja dalam melakukan penyuluhan terkait dengan Gerakan masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) akan tetapi masyarakat mempunyai andil yang besar dalam menyukseskan program ini.

Peran persatuan dan kesatuan sangat diperlukan demi terwujudnya program ini karena dengan adanya persatuan dan kesatuan antara masyarakat dan tenaga penyuluh maka program ini dapat berjalan dengan baik. Diawali dengan tenaga penyuluhan melakukan penyuluhan terkait dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada masyarakat dan masyarakat mau mengikuti kegiatan

penyuluhan tersebut sehingga masyarakat dapat menerapkan bentuk kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) seperti melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, cek kesehatan secara berkala, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Tanpa adanya persatuan dan kesatuan antara masyarakat dan tenaga penyuluh maka program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) akan sulit dilakukan karena mengingat masyarakat tidak hanya berasal dari satu kalangan saja akan tetapi dari berbagai kalangan, kebudayaan, agama, serta suku yang berbeda beda tentunya. Dengan adanya persatuan dan kesatuan maka masyarakat dapat bersatu bersama-sama dalam melaksanakan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

4.2. Opini Penulis

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program yang harus dijalankan. Karena dengan melakukan kegiatan ini maka masyarakat akan lebih peduli terhadap kesehatannya, sehingga akan menerapkan pola hidup sehat.

Dengan adanya Persatuan dan Kesatuan maka akan mempermudah pelaksanaan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) karena masyarakat dan tenaga penyuluh Bersatu bersama-sama menerapkan program ini. Tanpa adanya persatuan dan kesatuan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sulit dilaksanakan.

5. Kesimpulan

Peran Persatuan dan Kesatuan sangat dibutuhkan dalam mewujudkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) karena dengan adanya persatuan dan kesatuan antara masyarakat dan tenaga penyuluh maka program ini dapat berjalan dengan baik. Diawali dengan tenaga penyuluhan melakukan penyuluhan terkait dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada masyarakat dan masyarakat mau mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sehingga masyarakat dapat menerapkan bentuk kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) seperti melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, cek kesehatan secara berkala, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Daftar Pustaka

- Kementrian kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta : Kemenkes RI
- Sodik, M.A. (2018). *Merokok dan Bahayanya*
- Sodik, M.A., & Setyani A.T (2018). *Effect of smoking for Teens Againts Behavior And Sosial Interaction*.
- Setyani, A.T., & Sodik, M.A (2018). *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan pergaulan Sehari-hari*.
- Syarbaini, Syahrial. (2010). *Implementasi Pendidikan Kewarganegaraan*. Yogyakarta : Graha ilmu.
- Wismanto, B. (2007). *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Jakarta : Universitas Katolik Soegijapranata.