

INISIASI GERAKAN MASYARAKAT SEHAT (GERMAS) DI POLTEKKES KEMENKES PALU

Initiation of Healthy Community Movement (GERMAS) in Ministry of Health Polytechnic Palu

Zainul, Junaidi, Nasrul, Masudin
Poltekkes Kemenkes Palu
(zainul63@gmail.com, 081341158963)

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat 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. Penelitian ini bertujuan untuk menginisiasi pelaksanaan Germas di Poltekkes Kemenkes Palu. Jenis penelitian intervensi quasi eksperimen. Penelitian dilaksanakan di Kota Palu dan Kabupaten Poso pada tanggal 10 Agustus - 12 Nopember 2018. Populasi adalah semua pegawai Poltekkes Kemenkes Palu sejumlah 167 orang, sampel sebanyak 96 sampel dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik dan asupan buah responden pada umumnya baik. Tekanan darah Sistol ≥ 140 mmHg sebanyak 11,5%, Diastole ≥ 90 mmHg sebanyak 25% dan Glukosa ≥ 200 mg/dl sebanyak 6,3%, serta kolesterol ≥ 200 mg/dl sebanyak 76,0%. Pelaksanaan Inisiasi gerakan masyarakat sehat di Poltekkes Kemenkes Palu dapat dilakukan pada kegiatan penggunaan snack buah dan pemeriksaan, namun belum pada kegiatan senam peregangan. Disarankan, perlu dukungan prasarana untuk menginisiasi pelaksanaan peregangan di sela waktu kerja di Poltekkes Kemenkes Palu. Pelaksanaan snack sehat di ruang rapat dan acara-acara di Poltekkes Kemenkes Palu dapat dilanjutkan dan semakin diperluas. Inisiasi pelaksanaan pemeriksaan kesehatan rutin meliputi cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah dapat memanfaatkan ATM sehat.

Kata kunci : Inisiasi, Gerakan, Masyarakat Sehat

ABSTRACT

The Healthy community Movement (Germas) is a systematic and planned action held by all components of the nation with awareness, willingness and ability to behave healthy to improve the quality of life. This research aims to initiate the implementation of Germas in the Ministry of Health Polytechnic Palu. This type of research is a quasi-experimental intervention. The research was conducted in Palu City and Poso District on August 10 - November 12, 2018. The population was 167 employees of Ministry of Health Polytechnic Palu, 96 samples taken with simple random sampling technique. The results showed that the physical activity and fruit intake of respondents were generally good. Systole blood pressure ≥ 140 mmHg as much as 11.5%, Diastole ≥ 90 mmHg as much as 25% and Glucose ≥ 200 mg / dl as much as 6.3%, and cholesterol ≥ 200 mg / dl as much as 76.0%. Implementation the initiation of healthy community movement at the Ministry of Health Polytechnic Palu can be started with consuming fruit snack and inspection activities, but not for stretching exercises. It is recommended that infrastructure support is needed to initiate the implementation of stretching during work hours at the Ministry of Health Polytechnic in Palu. The implementation of healthy snacks in the meeting room and events at the Ministry of Health Polytechnic Palu can be continued and expanded. The initiation of the implementation of routine health checks including blood pressure check, blood sugar levels check, blood cholesterol check can take advantage of a healthy ATM.

Keywords : Initiation, Movement, Healthy Community

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencanangkan Germas di 10 kota/kabupaten pada hari Kesehatan Nasional tanggal 12 November 2016 dengan penggerak utama melalui Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Tantangan serius beban ganda penyakit ditengarai menjadi penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir. Sejak tahun 2010, penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, dan kencing manis memiliki proporsi lebih besar di pelayanan kesehatan⁽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⁽²⁾.

Melaksanakan aktivitas fisik, mengasup sayur dan buah, tidak merokok, tidak minum alkohol, rutin memeriksa kesehatan, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban merupakan kegiatan Germas. Pada tahap awal, sebagai upaya deteksi dini penyakit Germas fokus pada tiga kegiatan, yaitu: melaksanakan aktivitas fisik 30 menit perhari, mengasup buah dan sayur dan rutin memeriksakan kesehatan minimal 6 bulan sekali⁽¹⁾. Sebuah review sistematis dan metaanalisis menyatakan bahwa faktor risiko merokok, obesitas dan hipertensi merupakan 3 faktor utama dalam peningkatan masalah penyakit tidak menular di Indonesia. Bagaimana Indonesia dapat mengatasi epidemi

penyakit tidak menular kronis ini dengan merekomendasikan reorientasi ketat dan peningkatan respons sistem kesehatan yang efektif, nyata dan terjangkau melalui intervensi hemat biaya dan pendekatan yang lebih terstruktur untuk perawatan primer berkualitas tinggi dan pencegahan yang lebih strategis⁽³⁾.

Analisis multifaktor menunjukkan bahwa Indeks produktifitas masyarakat akan meningkat seiring dengan kondisi masyarakat yang lebih sehat dan lebih berpendidikan. Mereka yang memiliki kesehatan yang lebih baik, dapat menjadi sumber pengembangan ekonomi yang lebih maju, kemunculan ide-ide baru yang kreatif membutuhkan tubuh sehat, seperti dengan adanya keberadaan peneliti yang terdidik⁽⁴⁾.

Penelitian metasintesis yang bertujuan memberikan gambaran tentang studi intervensi fasilitasi kesehatan dan gaya hidup merekomendasikan; peningkatan aspek biopsikososial kesehatan, peneliti dari berbagai disiplin ilmu harus berkolaborasi dalam hal perancangan, implementasi dan evaluasi penelitian. Menggunakan kerangka teoritis yang berfokus pada faktor penentu kesehatan dalam studi longitudinal dengan rancangan pengukuran berulang. Studi harus melibatkan intervensi perilaku. Rancang studi intervensi tatap muka dimana peserta bisa berinteraksi dengan orang lain⁽⁵⁾.

Seluruh lapisan masyarakat diharapkan terlibat dalam Germas. Bersama-sama, baik individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari.

Demikian pula dari kalangan akademisi (universitas), dunia usaha (swasta), organisasi masyarakat (Karang Taruna, PKK, dsb), organisasi profesi, masing-masing menggerakkan institusi dan organisasi agar anggotanya berperilaku sehat⁽¹⁾.

Poltekkes Kemenkes Palu sebagai Institusi Pendidikan Kesehatan, tempat bekerja bagi 167 orang Aparatur Sipil Negara bekerja selama 8 jam/hari. Dalam upaya hidup sehat dari sepertiga waktu hidup di lingkup bekerja, maka pegawai di lingkup Poltekkes Kemenkes Palu harus terus mengupayakan pola hidup sehat dengan melaksanakan program Germas di perkantoran. Data kepegawaian menunjukkan rerata umur 44,7 tahun, min-max 28-64. Pegawai yang berumur ≥ 40 tahun sebanyak 67,1%. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan gerakan masyarakat sehat di Poltekkes Kemenkes Palu.

METODE PENELITIAN

Penelitian intervensi quasi eksperimen. Intervensi berupa inisiasi peningkatan aktifitas fisik (peregangan di ruangan kantor pada pukul 10.00 dan jam 14.00, konsumsi buah (snack sehat dan penggunaan buah pada rapat kantor), serta deteksi dini penyakit tidak menular dengan pemeriksaan kadar Glukosa, kolesterol dan tekanan darah. Dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Palu di Kota Palu dan Kabupaten Poso pada tanggal 10 Agustus-12 Nopember 2018. Populasi seluruh pegawai Poltekkes Kemenkes Palu sejumlah 167 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* Sebanyak 96 sampel.

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus⁽⁶⁾:

$$n = \frac{Z\alpha^2 P (1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,01}$$

$n = 96,04$ dibulatkan menjadi 96 sampel.

Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner yang telah ujicoba validitas dan realibilitasnya, Form aktifitas fisik, Food frekuensi, Alat ukur gula darah, Alat ukur kolesterol merk Easy Touch GCU. Alat ukur tekanan darah, form aktifitas dan food frekuensi questionery. Alat ukur gula darah dan kolesterol. Kelayakan penelitian diperoleh dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Palu Nomor LB.01.01/KE/01.169./IX/2018).

HASIL

Tabel 1 menunjukkan responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dan umur 40-65 tahun aktifitas fisik dan asupan buah pada umumnya baik. Tekanan darah Sistole ≥ 140 mmHg sebanyak 11,5%, tekanan darah Diastole ≥ 90 mmHg sebanyak 25% dan Glukosa sewaktu ≥ 200 mg/dl sebanyak 6,3% serta kolesterol ≥ 200 mg/dl sebanyak 76,0%. Tabel 2 menunjukkan variabel yang signifikan berhubungan dengan tekanan darah sistole adalah jenis kelamin dan kategori umur ($p=0,032$). Laki-laki cenderung memiliki tekanan darah sistole lebih tinggi dibanding perempuan dan umur 40-65 tahun cenderung memiliki tekanan darah sistole lebih tinggi dibanding yang berumur 25-39 tahun.

Tabel 1. Distribusi Responden Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat di Poltekkes Kemenkes Palu tahun 2018

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	41	42,7
Perempuan	55	57,3
Kategori Umur		
25-39 tahun	26	27,1
40-65 Tahun	70	72,9
Aktifitas Fisik		
Baik	72	75,0
Kurang	24	25,0
Asupan Buah		
Baik	67	69,8
Kurang	29	30,2
Sistole		
<140 mmHg	85	88,5
≥140 mmHg	11	11,5
Diastole		
<90 mmHg	72	75,0
≥90 mmHg	24	25,0
Glukosa		
<200 mg/dl	90	93,8
≥200 mg/dl	6	6,3
Kolesterol		
<200 mg/dl	23	24,0
≥200 mg/dl	73	76,0

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2. Hubungan Jenis Kelamin, Umur, Aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap Sistole Responden Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat di Poltekkes Kemenkes Palu tahun 2018

Variabel	Sistole				Total	p-value
	<140mmHg		≥140mmHg			
	n	%	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	33	80,5	8	19,5	41	0,032
Perempuan	52	94,5	3	5,5	55	
Kategori Umur						
25-39 tahun	26	100	0	0	26	0,032
40-65 Tahun	59	84,3	11	15,7	70	
Aktifitas Fisik						
Baik	65	90,3	7	9,7	72	0,355
Kurang	20	83,3	4	16,7	24	
Asupan Buah						
Baik	62	92,5	5	7,5	67	0,062
Kurang	23	79,3	6	20,7	29	

Sumber : Data Primer, 2018

Variabel yang signifikan berhubungan dengan tekanan darah diastole adalah jenis kelamin ($p=0,024$) dan kategori umur ($p=0,017$). Laki-laki cenderung memiliki

tekanan darah diastole lebih tinggi dibanding perempuan dan umur 40-65 tahun cenderung memiliki tekanan darah diastole lebih tinggi dibanding yang berumur 25-39 tahun.

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin, Umur, Aktifitas fisik dan asupan buah terhadap Diastole Responden Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat di Poltekkes Kemenkes Palu tahun 2018

Variabel	Diastole				Total	p-value
	<90mmHg		≥90mmHg			
	n	%	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	26	63,4	15	36,6	41	0,024
Perempuan	46	83,6	9	16,4	55	
Kategori Umur						
25-39 tahun	24	92,3	2	7,7	26	0,017
40-65 Tahun	48	68,6	22	31,4	70	
Aktifitas Fisik						
Baik	56	77,8	16	22,2	72	0,276
Kurang	16	66,7	8	33,3	24	
Asupan Buah						
Baik	53	79,1	14	20,9	67	0,158
Kurang	19	65,5	10	34,5	29	

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 4. Hubungan Jenis Kelamin, Umur, Aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap Glukosa Responden Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat di Poltekkes Kemenkes Palu tahun 2018

Variabel	Diastole				Total	p-value
	<90mmHg		≥90mmHg			
	n	%	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	38	92,7	3	7,3	41	0,709
Perempuan	52	94,5	3	5,5	55	
Kategori Umur						
25-39 tahun	26	100	0	0	26	0,123
40-65 Tahun	64	91,4	6	8,6	70	
Aktifitas Fisik						
Baik	69	95,8	3	4,2	72	0,144
Kurang	21	87,5	3	12,5	24	
Asupan Buah						
Baik	64	95,5	3	4,5	67	0,584
Kurang	26	89,7	3	10,3	29	

Sumber : Data Primer, 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis Kelamin, Umur, Aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap glukosa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Tabel 5. Hubungan Jenis Kelamin, Umur, Aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap Kolesterol Responden Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat di Poltekkes Kemenkes Palu tahun 2018

Variabel	Diastole				Total	p-value
	<90mmHg		≥90mmHg			
	n	%	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	11	26,8	30	73,2	41	0,569
Perempuan	12	21,8	43	78,2	55	
Kategori Umur						
25-39 tahun	7	26,9	19	73,1	26	0,678
40-65 Tahun	16	22,9	54	77,1	70	
Aktifitas Fisik						
Baik	15	20,8	57	79,2	72	0,214
Kurang	8	33,3	16	66,7	24	
Asupan Buah						
Baik	15	22,4	52	77,6	67	0,584
Kurang	8	27,6	21	72,4	29	

Sumber : Data Primer, 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin, umur, aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap kolesterol tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Peregangan di ruangan kantor pada pukul 10.00 dan jam 14.00 belum dapat dilaksanakan karena pendukung kegiatan tidak memadai seperti belum adanya ketersediaan pusat kontrol video senam peregangan. Konsumsi buah sebagai snack sehat dan penggunaan buah pada rapat kantor sudah dilaksanakan.

PEMBAHASAN

Responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan, berkisar pada kelompok umur 40-65 tahun aktifitas fisik dan asupan buah baik. Tekanan darah Sistole ≥ 140 mmHg sebanyak 11,5%, tekanan darah Diastole ≥ 90 mmHg sebanyak 25% dan Glukosa sewaktu ≥ 200 mg/dl sebanyak 6,3% serta kolesterol ≥ 200 mg/dl sebanyak 76,0%. Variabel yang signifikan berhubungan dengan sistole adalah jenis kelamin dan kategori umur ($p=0,032$). Laki-laki cenderung memiliki tekanan darah

sistole lebih tinggi dibanding perempuan dan umur 40-65 Tahun cenderung memiliki tekanan darah sistole lebih tinggi dibanding yang berumur 25-39 tahun. Variabel yang signifikan berhubungan dengan diastole adalah jenis kelamin ($p=0,024$) dan kategori umur ($p=0,017$). Laki-laki cenderung memiliki tekanan darah diastole lebih tinggi dibanding perempuan dan umur 40-65 Tahun cenderung memiliki tekanan darah diastole lebih tinggi dibanding yang berumur 25-39 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis Kelamin, umur, aktifitas fisik, dan asupan buah terhadap glukosa dan kolesterol tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Gambaran yang diperoleh dari hasil penelitian ini bahwa pada umumnya parameter tekanan darah, glukosa dan kolesterol pegawai di Poltekkes Kemenkes Palu cukup baik. Tekanan darah sistole dan diastole lebih dipengaruhi oleh karena faktor umur. Sebagai role model pegawai Poltekkes Kemenkes Palu adalah sepatutnya memberikan contoh hidup sehat kepada mahasiswa, kepada masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

Untuk mengontrol secara mandiri tekanan darah, glukosa dan kolesterol dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi tepat guna. salah seorang PNS di Poltekkes Kemenkes Palu memadukan ketiga alat ukur tersebut dalam bentuk ATM sehat. Prinsip kerja ATM sehat ini menggunakan prinsip telehealth. Untuk penelitian lebih lanjut, ATM sehat ini dapat diujicobakan pada lingkungan Poltekkes Kemenkes Palu.

Hidup sehat merupakan tanggungjawab setiap pegawai Poltekkes Kemenkes Palu; baik aparatur pemerintah dan atau masyarakat itu sendiri. Gerakan masyarakat hidup sehat atau germas menjadi pilihan sekaligus perwujudan pelaksanaan tanggungjawab sebagai insan kementerian kesehatan. Kantor Poltekkes Kemenkes Palu menginisiasi dan memfasilitasi perwujudan gerakan masyarakat hidup sehat perkantoran. Paradigma pelayanan kesehatan harus berubah kearah upaya pelayanan promotif dan preventif dengan mengaplikasikan germas perkantoran. Upaya keselamatan dan kesehatan kerja di perkantoran sangat penting untuk melindungi pekerja dari segala gangguan akibat proses kerjanya dan pendekatan kantor sehat adalah mewujudkan hak masyarakat pekerja di bidang kesehatan.

Pemerintah melalui Kementerian PPN/BAPPENAS membuat sebuah gerakan, yakni Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai salah satu cara untuk mencegah peningkatan kematian dan kesakitan akibat penyakit menular maupun PTM melalui pendekatan multi sektor. Salah satu fokus kegiatannya adalah mengajak masyarakat untuk memasukkan buah dan sayur dalam daftar menu makanan sehari-harinya. Sepertinya tidak ada yang memungkiri manfaat dari buah dan sayur untuk kesehatan. Manfaatnya antara lain untuk memenuhi kebutuhan serat yang baik untuk pencernaan, membantu mengeluarkan racun dalam tubuh, mencegah penyakit-penyakit seperti diabetes, kanker dan anemia.

Himbauan tersebut dapat kita aplikasikan dengan sebuah gerakan yang diberi istilah “Rabu (Rabu Makan Buah). Kenapa Rabu? Agar lebih mudah diingat saja, karena sebetulnya kebiasaan mengonsumsi buah sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam menu makanan sehari-hari. Setiap Rabu, diharapkan pegawai membawa dan mengonsumsi buah bersama-sama sebagai pelengkap makanan yang mereka konsumsi pada hari itu. Mengonsumsi rutin buah setiap hari memberikan energi positif tersendiri khususnya untuk kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Setiap pegawai dapat berkumpul dan bisa saling tukar informasi terkait manfaat buah-buahan yang mereka bawa dan konsumsi. Harapannya kebiasaan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari juga bisa ditularkan kepada lingkungan keluarga sehingga terwujudnya keluarga sehat, masyarakat sehat, dan Indonesia Sehat.

Untuk meningkatkan konsumsi sayur, buah dan ikan, kantor Poltekkes Kemenkes Palu dapat mengadakan bazar setiap bulannya. Selain itu pada tiap rapat diwajibkan menyertakan buah-buahan lokal dan makanan tradisional sebagai bagian hidangan. Sarana dan prasarana untuk beraktivitas sehat juga perlu dibangun, seperti taman Germas, lapangan bulutangkis, lintasan berjalan dan bersepeda, fitness center, tanaman hidroponik dan ruang menyusui, Poltekkes Kemenkes Palu adalah contoh bagi masyarakat agar berperilaku sehat. Maka setiap individu pegawai Poltekkes Kemenkes Palu memiliki

peran menjadi contoh bagi individu lain. Tujuannya supaya dapat tumbuh agen-agen pembaharu dalam mencontohkan perilaku sehat.

Contoh-contoh pelaksanaan germas yang juga dilakukan di tempat lain seperti di Pekanbaru. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan kadar kolesterol menggunakan alat autocheck didapatkan sebanyak sejumlah 27 orang (43%) mengalami hipertensi, pada pemeriksaan gula darah terdapat 7 orang (15%) mengalami peningkatan dari normal, pada kadar kolesterol terdapat 2 orang (4%) yang mengalami hiperkolesterol sedangkan pada pemeriksaan Kadar asam urat terdapat 6 orang (13%) mengalami kenaikan kadar asam urat sementara 11 orang (23%) dalam kondisi normal⁽⁷⁾.

Manfaat penurunan tekanan darah atau bahaya peningkatan tekanan darah dapat ditemukan pada penelitian berikut, bahwa ada korelasi negatif dan signifikan antara tekanan darah sistolik dengan kualitas hidup pasien dengan stroke iskemik, ada korelasi negatif antara tekanan darah diastolik dengan kualitas hidup pasien dengan stroke iskemik. Setiap peningkatan 1 mmHg pada tekanan darah sistolik akan menurunkan kualitas skor hidup sebanyak 3,86 poin dan setiap peningkatan 1 mm Hg dalam usia akan menurunkan kualitas skor kehidupan sebanyak 4,52 poin⁽⁸⁾.

Manfaat aktifitas fisik bahkan aerobik dapat diketahui dari hasil penelitian berikut

dimana terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa ($82,5 \pm 11,58$ vs $70,0 \pm 7,05$; $p=0,023$). Aktifitas fisik aerobik memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa⁽⁹⁾. Penelitian yang lain tentang efek senam zumba terhadap kadar kolesterol total menunjukkan bahwa latihan senam zumba berpengaruh terhadap kadar kolesterol total dalam darah. Senam zumba memelihara kesegaran jasmani dan dapat mencegah penyakit kardiovaskuler, hyperkolesterolemia, diabetes mellitus, hipertensi⁽¹⁰⁾. Latihan peregangan secara rutin setiap hari dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik dan bekerja, serta memberi semangat tambahan bagi tubuh untuk beraktivitas. Tidak dapatnya dilaksanakan senam peregangan di Poltekkes Kemenkes Palu oleh karena dukungan prasarana yang belum memadai.

Secara etnik, pegawai Poltekkes Kemenkes Palu terdiri etnik Kaili, Bugis, Makassar, Jawa, Bali dan Toraja. Keragaman etnokultural ternyata juga dapat mengubah norma-norma sosial untuk berbagai praktik kesehatan. pemanfaatan layanan perawatan kesehatan, pengobatan komplementer dan asupan gizi, perilaku merokok, penggunaan alkohol dan kesejahteraan psikologis⁽¹¹⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Inisiasi gerakan masyarakat sehat di Poltekkes kemenkes Palu telah dilakukan pada kegiatan penggunaan snack buah dan pemeriksaan kesehatan, namun

belum rutin pada kegiatan senam peregangan. Perlu dukungan prasarana untuk menginisiasi pelaksanaan peregangan di sela waktu kerja di Poltekkes kemenkes Palu. Pelaksanaan snack sehat di ruang rapat dan acara-acara di Poltekkes Kemenkes Palu dapat dilanjutkan dan semakin diperluas. Inisiasi pelaksanaan pemeriksaan kesehatan rutin meliputi cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah dapat memanfaatkan ATM sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada 1) Kepala Badan PPSDM, 2) Direktur Poltekkes Kemenkes Palu, 3) dan para responden yang memberikan kontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Warta Kesmas [Internet]. 2017;1(kesehatan masyarakat):27 halaman. Available from: http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017_752.pdf
2. Kurniawan SW. Germas di Puskesmas Sri Bhawono Lampung Timur Tahun 2017. In: Kusumaningrum FM, editor. Proceedings of the 4th UGM Public Health Symposium. Yogyakarta: Prodi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) Universitas Gadjah Mada yang bekerja sama dengan Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat Indonesia (PDK3MI); 2018. p. 36.
3. Schroders J, Wall S, Hakimi M, Dewi FST, Weinehall L, Nichter M, et al. How is Indonesia coping with its epidemic of chronic noncommunicable diseases? A systematic review with meta-analysis. PLoS One. 2017;12(6):1–32.
4. Yildirim Y. Healthier and More Educated Society Improves Multifactor Productivity : Time Varying Relationships. J Adm Sci. 2016;14(27):111–41.
5. Kristen L, Ivarsson A, Parker J, Ziegert K. Future challenges for intervention research in health and lifestyle research - A systematic meta-literature review. Int J Qual Stud Health Well-being [Internet]. 2015;10:27326. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4539386&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
6. Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Klar J, Lwanga SK. Adequacy of Sample Size in health Studies [Internet]. Adequacy of Sample Size in Health Studies. England: John Wiley & Sons; 1990. 247 p. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41607/1/0471925179_eng.pdf?ua=1
7. Maswarni. Pemeriksaan Kesehatan Medical Cek – Up Sederhana Tekanan Darah Kadar Kolesterol Kadar Gula Darah Dan Asam Urat Pada Masyarakat di Kelurahan Labuhanbaru Barat Kec.Payung Sekaki Kota Pekanbaru. J Untuk Mu negeRI. 2017;1(1):39–41.
8. Aziza O.S; Ghozali, Dhoni Akbar AAAH. Hubungan Tekanan Darah dengan Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pasien Pasca Stroke Iskemik di RSUD Dr. Moewardi. Nexus Kedokt Klin [Internet]. 2014;(Vol 3, No 3 (2014): Nexus Kedokteran Klinik). Available from: <http://jurnal.fk.uns.ac.id/index.php/Nexus-Kedokteran-Klinik/article/view/605>
9. Harahap NS. Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Sesaat terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. SEGAR [Internet]. 2017;5(2):84–7. Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/4573>
10. Pascoal ME, Robert D, Poluan H. Studi Senam Zumba Sesaat Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado. GIZIDO - J Ilm Gizi [Internet]. 2014;6(1). Available from: <http://ejournal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/gizido/article/view/252>
11. Andreeva VA, Unger JB. Host society acculturation and health practices and outcomes in the United States: Public health policy and research implications worldwide. J Public Health Policy [Internet]. 2014;35(3):278–91. Available from: <http://dx.doi.org/10.1057/jphp.2014.9>