



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 4 | Nomor 4 | Oktober – Desember 2023

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v4i4.2649

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>


Kelompok Pemuda Gerakan Masyarakat Sehat di Kota Palu, Sulawesi Tengah

Amsal¹, Junaidi², Yayuk Eka Cahyani³, Fahmi Hafid³

¹Prodi D-III Sanitasi, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

²Prodi D-III Keperawatan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

³Prodi D-III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

 Email korespondensi: amsal13@yahoo.com



History Artikel

Received: 26-07-2023

Accepted: 29-12-2023

Published: 31-12-2023

Kata kunci:

Germas;

PTM;

Remaja.

ABSTRAK

Upaya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular khususnya di usia remaja. Pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) di usia produktif sangat mempengaruhi derajat kesehatan di masa depan. Penyakit yang dapat menyerang di masa usia produktif yaitu penyakit stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), kanker dan diabetes yang menduduki peringkat teratas penyakit. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat melalui GERMAS, dengan sasaran remaja >15 tahun. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Kelurahan Mamboro Barat Kecamatan Palu Utara Kota Palu. Kegiatan berupa senam peregangan, makan buah bersama, edukasi menggunakan leaflet edukatif dan interaktif dengan menggunakan metode ceramah, pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang, tekanan darah, pemeriksaan kolesterol, gula darah, asam urat. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa dari 26 orang partisipan terdapat 9 orang dengan lingkaran pinggang >90, terdapat 19,2 % tergolong hipertensi, selanjutnya terdapat 42,3 % dengan kolesterol tinggi, terdapat 23,1% tergolong diabetes melitus dan terdapat pula 53,8 % dikategorikan asam urat tinggi. Pelaksanaan gerakan masyarakat hidup bersih dan sehat pada remaja di Kelurahan Mamboro memerlukan perhatian terutama dalam upaya hidup sehat dengan menjaga pola makan, mengonsumsi sayur dan buah serta perilaku sehat.

Keywords:

Germas; NCD; Teens;

ABSTRACT

The Healthy Community Movement (GERMAS) efforts are preventive and control measures for Non-Communicable Diseases, especially among adolescents. The shift in disease patterns (epidemiological transition) during the productive age significantly influences future health status. Diseases that can strike during the productive age include stroke, Coronary Heart Disease (CHD), cancer, and diabetes, which rank highest among illnesses. The objective of this Community Service activity is to enhance awareness, willingness, and the ability of the community to adopt clean and healthy lifestyles through GERMAS, targeting adolescents aged >15 years. Community Service activities were conducted in the Mamboro Barat Sub-district of North Palu, Palu City. The activities included stretching exercises, communal fruit consumption, educational sessions using informative and interactive leaflets, lectures, weight measurement, height measurement, waist circumference measurement, blood pressure measurement, cholesterol examination, blood sugar examination, and uric acid examination. The results obtained showed that out of 26 participants, 9 individuals had a waist circumference >90, 19.2% were classified as hypertensive, 42.3% had high cholesterol, 23.1% were classified as having diabetes mellitus, and 53.8% were categorized as having high uric acid. Implementing the healthy community movement in adolescents in the Mamboro Sub-district requires attention, especially in promoting a healthy lifestyle by maintaining dietary patterns, consuming vegetables and fruits, and adopting healthy behaviors.



©2023 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Upaya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Germas adalah sebuah gerakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara bersama-sama dengan penuh kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk berperilaku sehat (Cahyaningtyas, 2021; Dahlan, 2022; Kuswoyo et al., 2023). Germas merupakan pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, khususnya di usia remaja (Harahap & Eliska, 2023; Kuswoyo et al., 2023; Sutarno et al., 2023; Vianitati, 2023). Pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) di usia produktif sangat mempengaruhi derajat kesehatan di masa depan. Seperti penyakit stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), kanker dan diabetes. Transisi epidemiologi ini merupakan tantangan yang dihadapi dari distribusi determinan masalah epidemiologi yang disebabkan adanya perubahan pola frekuensi penyakit. Peningkatan frekuensi penyakit tidak menular umumnya disebabkan oleh adanya pergeseran pola gaya hidup masyarakat (Putri & Utari, 2022).

Perubahan pola hidup di tatanan masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik atau *sedentary lifestyle* serta pola konsumsi makanan yang tidak sehat sangat meningkat terlebih pada usia remaja dan usia produktif. Perubahan tersebut terlihat dari yaitu menghabiskan waktu dengan menonton TV, dan bermain gadget, konsumsi buah dan sayur yang rendah, tingginya konsumsi makanan olahan, *junk foods*, makanan tinggi gula, garam, serta konsumsi rokok dan alkohol. Perkembangan zaman yang semakin modern, menyebabkan remaja di zaman sekarang lebih memilih kegiatan dengan intensitas aktivitas fisik yang rendah sehingga pengeluaran energinya menjadi tidak seimbang. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang cenderung *sedentary lifestyle* akan meningkatkan risiko obesitas karena pengeluaran energi dari makanan tidak seimbang (Pradifa et al., 2023). Rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur juga akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular secara dini seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskuler yang merupakan output dari perilaku individu tersebut (Chayati et al., 2023). Akibat dari pergeseran pola penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat, penyakit tidak menular ini bukan hanya menyerang pada orang dewasa, namun juga menyerang kaum remaja dan usia produktif sehingga jika tidak dilakukannya upaya pencegahan dan promotif akan meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) yang semakin tinggi di kalangan remaja dan usia produktif (Junita et al., 2020).

GERMAS merupakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat. GERMAS didukung oleh kebijakan Presiden dalam Peraturan Instruksi Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017. Peraturan tersebut menjelaskan bahwa pentingnya mewujudkan GERMAS dalam rangka mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Wujud dari GERMAS dilakukan yaitu melalui peningkatan aktivitas fisik dan perilaku hidup bersih dan sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, kualitas lingkungan dan edukasi hidup sehat. Perhatian tentang GERMAS di kalangan remaja dan usia produktif semakin meningkat pada dekade terakhir ini guna menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa yang akan datang (Ananda, 2021; Dewi, 2022; Fahrurrazi, 2020).

Harapan dengan diterapkannya GERMAS dalam tatanan masyarakat akan menurunkan angka kematian dan kesakitan yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat (Cahyani et al., 2020; Harahap & Eliska, 2023). Penerapan GERMAS pada remaja dan kalangan usia produktif dapat dilakukan

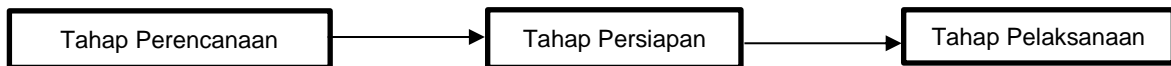
dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan dan gizi serta kesadaran untuk melakukan pemeliharaan kesehatan yang optimal secara dini melalui komunikasi, informasi dan edukasi (KIE). Perkembangan kesehatan merupakan hal yang terpenting dalam pencapaian program GERMAS yang suatu tindakan terencana dan terstruktur serta dilakukan bersama-sama oleh semua lini masyarakat baik organisasi masyarakat, dunia usaha serta pemangku kepentingan (*Stakeholder*) yang dilakukan atas dasar kemauan, kesadaran serta kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Nursalamah et al., 2021). Dengan percepatan penerapan GERMAS di masyarakat, diharapkan akan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan risiko penyakit tidak menular secara dini untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal di masa yang akan datang.

Menurut Profil Kesehatan Kota Palu pada tahun 2020, ada 85 kasus kematian akibat penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (85 kasus), diabetes melitus (50 kasus), penyakit jantung koroner (36 kasus), stroke (20 kasus), gagal ginjal kronik (4 kasus), tumor payudara (8 kasus) dan kanker serviks (2 kasus). Dari hasil wawancara dengan beberapa anak muda dan masyarakat di Kelurahan Mamboro Barat diketahui bahwa saat ini permasalahan yang timbul terutama pada kalangan remaja adalah rendahnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi terkait risiko penyakit tidak menular, kurangnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, rendahnya minat remaja untuk melakukan aktivitas fisik, tingkat konsumsi buah dan sayur yang rendah, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan cek kesehatan secara berkala. Sedangkan yang diketahui bahwa aktivitas yang cukup dapat menunjang kesehatan tubuh yang optimal di usia remaja dan usia produktif, konsumsi buah dan sayur sangat dibutuhkan untuk memenuhi asupan gizi dan serat selama masa pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan yang prima dan pengecekan kesehatan secara berkala merupakan hal yang sangat penting dilakukan agar dapat mengetahui kondisi kesehatan serta mencegah risiko penyakit di masa depan. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat melalui GERMAS, dengan sasaran remaja >15 tahun.

METODE

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu kelompok masyarakat remaja berusia >15 tahun sebanyak 26 orang yang berada di Kelurahan Mamboro Barat yang memiliki permasalahan kesehatan seperti mengalami obesitas, mempunyai riwayat hipertensi serta mempunyai riwayat diabetes. Kegiatan intervensi pengabdian masyarakat (Pengabmas) ini dilaksanakan pada bulan April 2023 di Kelurahan Mamboro Barat Kecamatan Palu Utara Kota Palu. Intervensi dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan edukasi Gerakan masyarakat Hidup Sehat menggunakan leaflet edukatif dan interaktif, melakukan pengukuran tekanan darah, pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar pinggang, pemeriksaan kolesterol, pemeriksaan gula darah, asam urat, melakukan gerakan makan buah dan melakukan senam peregangan. Turut terlibat mahasiswa dalam tahapan pengukuran, sosialisasi, serta pemeriksaan kesehatan.

Adapun bagan alur pelaksanaan pengabdian ini yaitu:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan kegiatan intervensi ini meliputi: (1) tahap awal dengan melakukan penentuan dan survei lokasi tempat pelaksanaan (2) melakukan wawancara dengan beberapa masyarakat dan menentukan jumlah sasaran (3) membuat perencanaan meliputi teknis pelaksanaan, kebutuhan anggaran dalam pengadaan alat, bahan, (4) membuat kesepakatan dan kesepakatan dengan sasaran terkait waktu pelaksanaan (5) pelaksanaan intervensi kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapatkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diketahui distribusi usia partisipan dibawah atau sama dengan 25 tahun sebanyak 61,5% dan usia diatas 25 tahun sebanyak 38,5%. Berdasarkan lingkaran pinggang ≤ 90 cm sebanyak 65,4% sedangkan ukuran lingkaran pinggang >90 cm sebanyak 34,6%. Hasil dari pemeriksaan fisik dan laboratorium partisipan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan Usia, Lingkaran Pinggang, Tekanan Darah, Kolesterol, Asam Urat dan Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Variabel	Jumlah	%
Usia		
≤ 25 Tahun	16	61,5
>25 Tahun	10	38,5
Lingkaran Pinggang		
≤ 90 cm	17	65,4
>90 cm	9	34,6
Tekanan Darah		
Normal $<120/80$ mmHg	8	30,8
Hipertensi Derajat I $120-139/80-90$ mmHg	13	50,0
Hipertensi Derajat II $\geq 160/100$ mmHg	5	19,2
Kolesterol		
Batas Normal ≤ 200 mg/dl	15	57,7
Tinggi $>200 - 239$ mg/dl	11	42,3
Asam Urat		
Pria ≤ 2 mg/dl – $7,5$ mg/dl	4	15,4
Pria >2 mg/dl – $7,5$ mg/dl	14	53,8
Wanita ≤ 2 mg/dl – $8,5$ mg/dl	6	23,1
Wanita >2 mg/dl – $8,5$ mg/dl	2	7,7
Gula Darah Sewaktu		
Normal dibawah 108 mg/dl	12	46,1
Pra Diabetes $108 - 125$ mg/dl	8	30,8
Diabetes diatas 125 mg/dl	6	23,1

Berdasarkan klasifikasi hipertensi partisipan yang memiliki nilai normal sebanyak 30,8%, Hipertensi derajat I sebanyak 50,0% dan Hipertensi derajat II

sebanyak 19,2%. Berdasarkan kadar kolesterol total partisipan yang memiliki nilai normal ≤ 200 mg/dl sebanyak 57,7%, dan Tinggi $>200 - 239$ sebanyak 42,3% mg/dl. Berdasarkan pemeriksaan asam urat Pria ≤ 2 mg/dl – 7,5 mg/dl sebanyak 15,4%, Pria > 2 mg/dl – 7,5 mg/dl 53,8%, Wanita ≤ 2 mg/dl – 8,5 mg/dl sebanyak 23,1%, Wanita >2 mg – 85 mg/dl sebanyak 7,7 mg/dl. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu, partisipan yang memiliki gula darah normal >108 mg/dl sebanyak 46,1%, Pra diabetes 108 - 125 mg/dl sebanyak 30,8 % sedangkan tergolong diabetes yaitu 23,1%.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat melalui GERMAS yang berfokus pada perubahan perilaku utamanya dalam hal aktivitas fisik melalui senam peregangan, sosialisasi berupa pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, konsumsi buah dan sayur, pencegahan risiko penyakit tidak menular serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

a. Intervensi Senam Peregangan

Kegiatan senam peregangan dilaksanakan di halaman kantor Kelurahan Mamboro yang dipimpin oleh instruktur senam pukul 07.30 – 08.00 WITA. Senam peregangan yang dipilih merupakan jenis senam yang dapat diikuti untuk seluruh kelompok usia mulai dari remaja – lansia. Kegiatan senam peregangan ini diikuti oleh kelompok remaja dan masyarakat usia produktif berjumlah 26 orang dengan rasa antusias. Peregangan adalah suatu kegiatan untuk melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan kembali bagian bagian tubuh yang kaku. Telihat peran aktif remaja dan masyarakat setempat yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Foto Senam Peregangan Bersama Kelompok Remaja dan Masyarakat Usia Produktif di Kelurahan Mamboro, Kota Palu

Aktivitas fisik yang baik dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja sehingga dapat mempertahankan kesehatan yang optimal dan menjadi bugar secara jasmani (Erliana & Hartoto, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan panduan dapat membantu menurunkan berat badan namun perlu dilakukan secara bertahap dan konsisten untuk memperoleh hasil yang maksimal seperti menurunkan risiko obesitas (Agustina et al., 2023). Adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap daya tahan sistem kardivaskuler menjadikan bahwa aktivitas

fisik dapat mencegah terjadinya risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Saputra et al., 2022). Aktivitas fisik dapat mengurangi seseorang berperilaku *sedentary life*. Selain itu, adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan VO2 Max dapat meningkatkan daya tahan jantung dan kebugaran jasmani seseorang dikarenakan VO2 Max merupakan gambaran tingkat metabolisme aerobik maksimum selama aktivitas fisik yang dapat dicapai seseorang yang digunakan dalam satu menit selama latihan maksimal atau menyeluruh (Pradana, 2022).

b. Intervensi Makan Buah Bersama

Kegiatan pemberian buah dan makan buah bersama dilakukan saat senam peregangan selesai. Buah yang disajikan terdiri dari pisang, semangka, apel, manga dan jeruk. Tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan sosialisasi tentang manfaat dan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur untuk mencegah risiko penyakit tidak menular di usia remaja, produktif hingga lansia. Studi menyebutkan bahwa mengonsumsi buah dan sayur yang dilakukan seseorang dalam setiap harinya berpeluang 3,9 kali terhindar dari penyakit tidak menular yaitu diabetes mellitus yang disebabkan tingginya kadar gula dalam darah (Arodah et al., 2023; Sulistyorini et al., 2023). Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga dapat mencegah kegemukan dan kejadian hipertensi di kalangan usia produktif (Fadillah et al., 2023; Samsiati et al., 2023). Hal ini penting untuk mempercepat penyebaran informasi pentingnya GERMAS adalah langkah preventif dalam menurunkan risiko kejadian penyakit tidak menular di Masyarakat (Cahyani et al., 2020; Setyaningsih & Nurzihan, 2020). Dengan demikian, manfaat makan buah secara berkelanjutan harus dipromosikan melalui penyuluhan, sosialisasi, dan edukasi masyarakat mengenai GERMAS (Cahyani et al., 2020; Putri & Utari, 2022). Selain itu, edukasi GERMAS juga dapat dilakukan dengan menggunakan media KIE (Ruhmawati et al., 2022; Sri et al., 2020).

c. Intervensi Sosialisasi Penyakit Tidak Menular dan Pemeriksaan Kesehatan

Sosialisasi untuk menciptakan Masyarakat Hidup Sehat diberikan dengan menggunakan leaflet edukatif dan interaktif untuk remaja tentang peningkatan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak minum alkohol untuk mencegah risiko peningkatan kejadian penyakit tidak menular pada remaja dan pada kelompok usia produktif. Hal ini dibuktikan bahwa kebiasaan merokok dan minum alkohol akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular yaitu hipertensi pada kelompok usia produktif (Asmudrono et al., 2022). Sosialisasi mengenai bahaya rokok harus terus digencarkan di kalangan remaja dan anak usia sekolah dikarenakan banyak remaja yang sudah terpapar rokok, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat bersasaran kepada remaja merupakan langkah yang tepat (Triana et al., 2022).

Selain kegiatan sosialisasi, dilakukan pemeriksaan secara fisik yaitu tekanan darah, lingkaran perut serta pemeriksaan laboratorium nilai asam urat, kolesterol dan gula darah sewaktu pada partisipan yang hadir. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan yang dialami partisipan tersebut. Dari pemeriksaan fisik lingkaran perut, diketahui distribusi sasaran remaja berusia 15 tahun ke atas berdasarkan ukuran lingkaran pinggang >90 cm sebanyak 9 partisipan. Hal ini menunjukkan masih banyak masyarakat yang berpeluang terhadap penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, obesitas dan diabetes. Obesitas sentral perlu mendapat perhatian khusus karena dapat meningkatkan peluang kejadian hipertensi (Faturahman et al., 2023). Untuk itu disarankan agar dapat melakukan pemeriksaan status gizi secara berkala di Pos Pelayanan Kesehatan Terpadu (Posbindu) sebagai upaya deteksi obesitas dan

obesitas sentral dan pencegahan risiko PTM (Kadaryati et al., 2023).

Distribusi berdasarkan pemeriksaan tekanan darah partisipan berstatus hipertensi derajat I sebanyak 13 partisipan atau 50% dan yang menderita hipertensi derajat ke II sebanyak 5 orang atau 19,2%. Hal ini menunjukkan bahwa ada potensi akan terjadinya hipertensi apabila masyarakat tidak mengetahui cara pencegahannya. Distribusi berdasarkan pemeriksaan kadar kolesterol terdapat 11 orang atau 42,3 % dikategorikan partisipan memiliki nilai kolesterol yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa akan adanya potensi penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Untuk itu, peningkatan perilaku CERDIK melalui sosialisasi serta edukasi kesehatan harus terus dilakukan agar pengetahuan, sikap, literasi kesehatan, dan motivasi diharapkan meningkat yang juga merupakan faktor determinan penerapan CERDIK di masyarakat (Hakim & Sari, 2023).

Distribusi berdasarkan pemeriksaan asam urat terdapat 14 orang atau 53,8 % dengan hasil pemeriksaan asam urat tinggi. Hal ini menunjukkan ada permasalahan kesehatan yaitu tingginya kadar asam urat dalam darah dapat mengakibatkan penumpukan serta pengkristalan dari hasil metabolisme asam urat di sendi sehingga dapat menimbulkan berbagai gejala penyakit asam urat atau gout. Penumpukan asam urat juga dapat terjadi di ginjal sehingga membentuk batu ginjal. Pencegahan asam urat sebaiknya dilakukan secara holistik dengan perubahan gaya hidup dan pola makan sehat. Perilaku GERMAS yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menjadi kunci pencegahan asam urat maupun penyakit tidak menular lainnya (Wijayanti & Fauzia, 2023).



Gambar 3. Foto Bersama telah terlaksananya Gerakan Masyarakat Sehat Kelompok Remaja di Kelurahan Mamboro, Kota Palu

Distribusi partisipan berdasarkan pemeriksaan gula darah sewaktu terdapat partisipan pradiabetes sebanyak 8 orang atau 30,8% hal ini menunjukkan risiko terjadi penyakit diabetes mellitus bila tidak dilakukan pencegahan secara dini. Selanjutnya terdapat 6 orang 23,1% yang mempunyai kadar gula darah sewaktu cukup tinggi, hal ini menunjukkan telah terjadi gangguan metabolik dalam darah sehingga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan ke dokter. Semakin meningkatnya kejadian PTM pada

tatanan masyarakat, maka perlu adanya edukasi dan pendampingan kepada masyarakat untuk melakukan deteksi dini atau skrining terhadap PTM terhadap kelompok berisiko. Sehingga peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan Kesehatan secara berkala dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular secara dini (Sudayasa et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Keberhasilan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) yang dilaksanakan di Kelurahan Mambooro Barat serta mendapat antusias remaja dan masyarakat yang hadir. Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu senam, makan buah bersama, penyuluhan, serta pengukuran lingkaran pinggang, tekanan darah, serta pemeriksaan kolesterol asam urat, dan gula darah yang dilaksanakan secara komprehensif. Implikasi dari kegiatan pengabdian ini yaitu meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat melalui GERMAS, dengan sasaran remaja >15 tahun serta memahami pentingnya upaya pencegahan serta deteksi dini penyakit tidak menular. Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja di Kelurahan Mambooro Barat Kecamatan Palu Utara Kota Palu memerlukan perhatian terutama dalam upaya hidup sehat dengan menjaga pola makan, mengonsumsi sayur dan buah serta perilaku sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palu dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta Kelompok remaja dan masyarakat di wilayah Kelurahan Mambooro Barat Kecamatan Palu Utara Kota Palu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>.
- Ananda, S. M. F. (2021). *GERMAS Program Penyuksesan Penghentian Konsumsi Rokok Pada Remaja*. osf.io. Retrieved from <https://osf.io/95ags/download>.
- Arodah, N. I., Nurcahyanti, L. M., Khasanah, A. U., Puspitasari, A., & Kusumaningrum, T. A. I. (2023). Pencegahan Diabetes Mellitus Melalui Kampanye Konsumsi Buah Dan Sayur Setiap Hari Di Kelurahan Wulung Kabupaten Blora. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14752>.
- Asmudrono, R. K., Manjoro, E. M., & Nelwan, J. E. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 1(1), 20-23. <https://doi.org/10.57207/jlsi.v1i1.1>.
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>.
- Cahyaningtyas, S. (2021). *Penggunaan Video Animasi Germas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja*. Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7371/>.
- Chayati, N., Marwanti, M., Ats-tsaqib, M. B., & Munarji, R. P. (2023). Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkaran Perut, dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 130–141. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.39292>.

- Dahlan, A. F. (2022). Kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kabupaten Jeneponto. *ISTIQRA*. Retrieved from <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/ist/article/view/1743>.
- Dewi, E. U. (2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Gemar Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Minggu (Balita, Pratama, Madya Dan Remaja) Di Gereja Kristen Jawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Retrieved from <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/348>.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 225–228. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/287306825.pdf>.
- Fadillah, N. A., Fakhriyah, F., Pujiarti, N., Sari, A. R., Hildawati, N., & Fitria, F. (2023). Pengaruh Perilaku Merokok, Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Kejadian Hipertensi (Studi Cross Sectional pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar). *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 139. <https://doi.org/10.31602/ann.v10i2.10373>.
- Fahrurrazi, A. F. (2020). *Studi Aplikasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) pada Remaja Gamer di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan (Uniska)*. Retrieved from <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/2559>.
- Faturahman, Y., Purwanto, A., Aisyah, I. S., & Rostika, R. (2023). Hubungan Antara Obesitas Sentral Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Sopir. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19. Retrieved from <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/6860>.
- Hakim, A. L., & Sari, A. (2023). Determinan Perilaku “CERDIK” dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(04), 320–329. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i04.2243>.
- Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi Program Germas Dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal*. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/download/940/896>.
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 100. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i1.24743>.
- Kadaryati, S., Wulandari, S., Murdhiono, W. R., Masruroh, M., Nugroho, A., Rusyani, Y. Y., Puspitawati, T., Rodiyah, R., Wahyuningsih, M., Prasetyaningrum, Y. I., Khasana, T. M., & Dewi, D. P. (2023). Pemeriksaan Status Gizi sebagai Upaya Deteksi Obesitas dan Obesitas Sentral Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posbindu) di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(3), 185. <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i3.2199>.
- Kuswoyo, I., Dumaria, A., Apredo, C., Kukerta, C. A. M., Siahaan, S. P., Natasya, C., Sitanggang, F. J., Tambunan, G. R. E. P., Purba, T. W., Manalu, D. S., Manik, N. F., & Ginting, Y. T. M. (2023). Penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Lubuk Gaung, Kota Dumai. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*. Retrieved from <https://jruce.ejournal.unri.ac.id/index.php/jruce/article/view/42>.
- Nursalamah, M., Giyanto, B., & Sutrisno, A. (2021). Analisis Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik*, 3, 2. Retrieved from <https://jurnal.stialan.ac.id/index.php/jpap/article/view/407>.
- Pradana, P. D. (2022). Korelasi Aktivitas Fisik Terhadap VO2 Maz Anggota Pramuka UNESA Dalam Kegiatan Alam Bebas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 147–154. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48288>.
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 259–263. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>.

- Putri, A. D. W., & Utari, D. (2022). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Desa Gribig Krajan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Retrieved from <http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/kalam/article/download/64/75>.
- Ruhmawati, T. T., Rachman Hakim, A., Fitri Hilman, A., & Sudiyat, R. (2022). Pengembangan Media Promosi Kesehatan Buku Saku "Germas" Bagi Kader Kesehatan. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 43–49. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2015>.
- Samsiati, D., Nurhamidi, & Anwar, R. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v5i2.163>.
- Saputra, M. B. D., Putra, I. G. P., & Udiyani, D. P. C. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Laki-Laki Tim Bantuan Medis Baswara Prada Angkatan 2018 dan 2019. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 2(1), 57–62. Retrieved from <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5356>.
- Setyaningsih, A., & Nurzihan, N. C. (2020). Peningkatan Pemahaman Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja melalui Deteksi Dini dengan Pemeriksaan Komposisi Tubuh di SMK PGRI 2 Surakarta (Increased Understanding of the Risk of Non-Communicable Diseases in Adolescents through Early Detection by Exa. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.11-18>.
- Sri, N. A., Iryanti, I., Atin, K., & Budi, S. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Cakram Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Retrieved from <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/1345>.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaludin, Parawansah, Alifariki, L. O., Arimaswati, & Kholidah, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>.
- Sulistyorini, E., Noviati, T. D., Zainul, M., & Hartono, I. S. (2023). Konsumsi Buah dan Sayur dan Kejadian Diabetes Melitus pada Usia Produktif. 10(1), 8–13. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.146>.
- Sutarno, M., Novita, N., Masluroh, M., Nurlaela, N., & Widianingrum, S. (2023). Skrining dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya dalam Pencegahan Penyakit. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1660–1669. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14752>.
- Triana, W., Asmuni, A., Almuhammad, A., & Upix, D. (2022). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi Tentang Bahaya Merokok Pada Remaja di SMAN 01 Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*. Retrieved from <https://pengabmas.nchat.id/index.php/pengabmas/article/view/7>.
- Vianitati, P. (2023). Pengetahuan Dan Perilaku Orang Tua Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Anak Remaja Di Wilayah Nangahure Lembah Kabupaten Sikka. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Retrieved from <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/18839>.
- Wijayanti, N., & Fauzia, N. (2023). Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Humanism: Journal of Community Empowerment*. <https://doi.org/https://doi.org/10.32504/hjce.v5i3.949>.