

## **GEMMAS (Gerakan Masyarakat Muhammadiyah Sehat) Kabupaten Sorong**

Hayudi<sup>1</sup>, Leo Pratama<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong ; Jl. KH. Ahmad Dahlan Aimas Sorong  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

e-mail: [hayudibuton86@gmail.com](mailto:hayudibuton86@gmail.com)<sup>1</sup>, [leopratama12345@gmail.com](mailto:leopratama12345@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Gerakan Masyarakat Muhammadiyah Sehat (GEMMAS) merupakan sebuah program dalam upaya promotif dan preventif guna meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat yang berdomisili di Kabupaten Sorong. Program GEMMAS sejalan dengan Visi Kabupaten Sorong yaitu **“Kabupaten Sorong Maju Bersama, Rakyat Cerdas, Sehat dan Sejahtera 2022”**. Harapan dengan adanya GEMMAS adalah untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat. Program GEMMAS merupakan praktik hidup sehat sebagai salah satu wujud Revolusi Mental. GEMMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Pengabdian ini terfokus pada pembinaan kesehatan masyarakat melalui edukasi budaya hidup sehat dan peningkatan literasi aktivitas fisik, Program Kegiatan pengabdian ini memiliki signifikansi terhadap peningkatan derajat hidup sehat. Dalam penerapannya kegiatan dibagi menjadi dua kegiatan utama yaitu edukasi program GEMMAS dengan sosialisasi dan program GEMMAS untuk hidup sehat. Metode yang digunakan untuk menerapkan program ini yaitu dengan menggunakan metode kontekstual. Adapun langkah-langkah pelaksanaan program ini yaitu identifikasi masalah, persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan. Secara umum pelaksanaan program GEMMAS Kabupaten Sorong berjalan dengan baik, serta mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk dari FKIP UNIMUDA Sorong, sehingga memudahkan pengabdian untuk menjalankan program. Hasil dan implikasi dari program ini adalah sekolah khususnya masyarakat yang sebelumnya kurang memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi teredukasi untuk melaksanakan pola hidup bersih dan sehat terutama tidak BAB sembarangan.

**Kata Kunci: GEMMAS, Kabupaten Sorong**

### **ABSTRACT**

The Healthy Muhammadiyah Community Movement (GEMMAS) is a program in promotive and preventive efforts to improve clean and healthy living behavior in people who live in Sorong Regency. The GEMMAS program is in line with the Vision of the Sorong Regency, namely "Sorong Regency Forward Together, Smart, Healthy and Prosperous People 2022". The hope with GEMMAS is to reduce the number of deaths and illnesses caused by unhealthy people's behavior. The GEMMAS program is a healthy living practice as a form of Mental Revolution. GEMMAS invites the public to cultivate a healthy lifestyle, so that they are able to change unhealthy habits or behaviors. This service is focused on fostering public health through cultural education for healthy living and increasing literacy in physical activity. This service activity program has a significance for increasing the degree of healthy living. In its implementation, the activities are divided into two main activities, namely the education of the GEMMAS program with socialization and the GEMMAS program for healthy living. The method used to implement this program is by using the contextual method. The steps for implementing this program are identification of problems, preparation, implementation, evaluation, and preparation of reports. In general, the implementation of the Sorong Regency GEMMAS program went well, and received support from various parties, including from FKIP UNIMUDA Sorong, making it easier for servants to run the program. The results and implications of this program are that schools, especially people who previously did not pay attention to clean and healthy living behavior, are educated to implement a clean and healthy lifestyle, especially not open defecation.

**Keywords: GEMMAS, Sorong Regency**

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu komponen utama dalam Index Pembangunan Manusia (IPM) yang dapat mendukung terciptanya SDM yang sehat, cerdas, terampil dan ahli menuju keberhasilan pembangunan kesehatan. Pembangunan kesehatan merupakan salah satu hak dasar masyarakat yaitu hak untuk memperoleh pelayanan kesehatan. Oleh sebab itu dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan perlu dilakukan perubahan cara pandang (mindset) dari paradigma sakit menuju paradigma sehat sejalan dengan Visi Indonesia Sehat. Hayudi menambahkan, GEMMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti pentingnya sanitasi bersih dengan tidak melakukan Buang Air Besar (BAB) sembarangan, pentingnya aktifitas fisik (olahraga) dan pentingnya mengkonsumsi air bersih dan makanan bergizi. Dengan adanya pengabdian ini diharapkan akan semakin banyak masyarakat yang mengetahui pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pelayanan kesehatan dan informasi kesehatan yang kurang efektif sering dikaitkan dengan buruknya mutu layanan kesehatan atau penyampaian informasi dan penggunaan media yang kurang tepat. Sementara itu banyak penelitian dari sisi

pengguna layanan kesehatan, menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan individu merupakan penentu *health outcomes* atau hasil yang diperoleh dari upaya untuk sehat yang pada gilirannya menentukan kualitas hidup individu, bukan layanan atau media informasi kesehatan yang menentukannya. Literasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan tingginya kebutuhan perawatan di rumah sakit, tingginya angka kesakitan, tingginya angka kematian dan kemiskinan yang pada gilirannya mempengaruhi pembangunan kesehatan (Hadisiwi and Suminar 2016). Literasi kesehatan menjadi kajian yang perlu dikembangkan untuk mengoptimalkan proses komunikasi kesehatan baik dari aspek komunikasi dokter/petugas kesehatan – pasien, maupun untuk mengoptimalkan kemampuan pasien dalam mengakses, mengolah dan memahami informasi dari berbagai media .

Salah satu penyebab utama peningkatan masalah penyakit menular adalah kurangnya kesadaran dalam menjalankan hidup bersih dan sehat (PHBS) (Dewi, Iwa, and Nggarang 2020). Selain itu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat masih rendah dikarenakan kurangnya sosialisasi terkait manfaat dan risiko bila tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam

kehidupan sehari-hari, karena rendahnya sosialisai perilaku hidup bersih dan sehat maka kemauan masyarakat dalam penerapan juga rendah yang berakibat kepada kesehatan masyarakat yang terganggu (Nasution 2020). Menurut WHO setiap tahunnya sekitar 2,2 juta jiwa di Negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi hygiene yang buruk. Pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, sistem pembuangan sampah yang memadai dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65 %, serta penyakit-penyakit lainnya sebanyak 26% (Soares 2013).

Berdasarkan kondisi permasalahan dilapangan yang terjadi di Kabupaten Sorong ditemukan beberapa permasalahan krusial yang menjadi perhatian tim pengabdian yaitu: 1) permasalahan sanitasi, air bersih dan gizi buruk, 2) lemahnya upaya preventif dan edukasi ke masyarakat sebagai upaya pencegahan penyakit, 3) masyarakat belum memiliki paradigma hidup sehat. Adapaun indikator dari keberhasilan program ini yaitu 1) peningkatan literasi terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dengan tidak melaksanakan BAB sembarangan, penggunaan air bersih dan makan makanan yang bergizi, 2) peningkatan

aktivitas fisik pada masyarakat.

Guna memecahkan persoalan tersebut, pengabdian mengusulkan program Gerakan Masyarakat Muhammadiyah Sehat (GEMMAS) merupakan sebuah program dalam upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat yang berdomisili di Kabupaten Sorong. Program GEMMAS sejalan dengan Visi Kabupaten Sorong yaitu **“Kabupaten Sorong Maju Bersama, Rakyat Cerdas, Sehat dan Sejahtera 2022”**. Harapan dengan adanya GEMMAS adalah untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat. Program GEMMAS merupakan praktik hidup sehat sebagai salah satu wujud Revolusi Mental. GEMMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Pengabdian ini difokuskan pada pembinaan kesehatan masyarakat melalui edukasi budaya hidup sehat dan peningkatan literasi aktivitas fisik, Program Kegiatan pengabdian ini memiliki signifikansi terhadap peningkatan derajat hidup sehat pada warga Muhammadiyah Kabupaten Sorong Papua Barat.

## 2. METODE

Bentuk dari pengabdian ini yaitu edukasi budaya hidup sehat dan peningkatan literasi aktivitas fisik,

Program ini memiliki signifikansi terhadap peningkatan derajat hidup sehat. Dalam penerapannya kegiatan dibagi menjadi dua kegiatan utama yaitu edukasi program GEMMAS dengan sosialisasi dan program GEMMAS untuk hidup sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program GEMMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Pengabdian ini terfokus pada pembinaan kesehatan masyarakat melalui edukasi budaya hidup sehat dan peningkatan literasi aktivitas fisik. Program Kegiatan pengabdian ini memiliki signifikansi terhadap peningkatan derajat hidup sehat pada warga masyarakat secara umum dan terkhusus warga Muhammadiyah Kabupaten Sorong Papua Barat. Berdasarkan analisis situasi tersebut pengabdian menawarkan beberapa solusi yang ditawarkan guna memberi solusi dari permasalahan pada mitra, yakni:

- 1) Edukasi Program GEMMAS dengan Sosialisasi  
Edukasi program GEMMAS dimaksudkan bahwa dalam

pelaksanaannya, poin penting yang ingin dicapai yaitu mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun program yang dilakukan berupa: (1) sosialisasi pentingnya BAB di jamban pribadi/tidak BAB sembarangan, (2) sosialisasi pentingnya menggunakan air bersih, (3) sosialisasi pentingnya makanan bergizi dari lingkungan sekitar. Program ini melibatkan beberapa pihak yaitu Puskesmas terdekat di lokasi pendampingan dan Klinik Ibnu Sina Unimuda.



- 2) Program GEMMAS untuk Hidup Sehat

Program ini difokuskan pada edukasi pentingnya aktifitas fisik (olahraga) bagi masyarakat. Selain itu program ini juga difokuskan pada peningkatan kebugaran fisik dengan menggunakan pendekatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ).



Peserta kegiatan sangat mengapresiasi dengan program GEMMAS ini, bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS terutama Sanitasi yang baik, aktifitas fisik dan konsumsi air bersih dan makanan yang bergizi.



#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam program ini sebagai berikut:

- Permasalahan perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya sanitasi Kabupaten Sorong adalah permasalahan yang kompleks.
- Penerapan program GEMMAS melalui PHBS di Kabupaten Sorong dapat

mengurai permasalahan perilaku hidup tidak bersih (BAB sembarangan) dan meningkatkan kualitas hidup sehat masyarakat.

- Secara umum pelaksanaan program GEMMAS Kabupaten Sorong berjalan dengan baik, serta mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk dari FKIP UNIMUDA Sorong, sehingga memudahkan pengabdian untuk menjalankan program.
- Hasil dan implikasi dari program ini adalah sekolah khususnya masyarakat yang sebelumnya kurang memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi tereduksi untuk melaksanakan pola hidup bersih dan sehat terutama tidak BAB sembarangan.

#### SARAN

Adapun saran-saran yang hendak disampaikan melalui pengabdian ini adalah sebagai berikut.

- Perlunya dukungan berbagai

pihak untuk menyelesaikan persoalan kesehatan masyarakat terutama perilaku hidup bersih dan sehat di Kabupaten Sorong.

- Perlu adanya kajian yang komprehensif terkait faktor-faktor yang lain yang secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi kualitas kesehatan masyarakat di Kabupaten Sorong.
- Kegiatan ini karena mendapat respon positif dari masyarakat diharapkan dapat dijalankan secara berkelanjutan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini, terutama kepada:

- a. Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah selaku pemberi Hibah Pengabdian.
- b. Dr. Rustamadji, M.Si, Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan banyak motivasi dan dukungannya

sehingga kami mampu melaksanakan PKM ini dengan baik

- c. Anang Triyoso, M.Pd., Ketua LP3M Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, yang telah memberikan fasilitas kepada kami, khususnya program pengabdian ini.
- d. Kelompok Swadaya Masyarakat (KSM) Kelurahan Mariyai Kabupaten Sorong selaku mitra program pengabdian

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Claudia Fariday, Kornelia Romana Iwa, and Bonavantura Nursi Nggarang. 2020. "Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Masalah Phbs Dan Covid-19 Untuk Warga Dusun Rejeng Desa Bangka Lelak." *Randang Tana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Hadisiwi, Purwanti, and Jenny Ratna Suminar. 2016. "Literasi Kesehatan Masyarakat Dalam Menopang Pembangunan Kesehatan Di Indonesia." *Prosiding Seminar Nasional Komunikasi*.
- Kesehatan, Kementrian. 2020. "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)." *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*.
- Mulasari, Surahma Asti. 2019. "MEMBANGUN KOTA SEHAT (HEALTHY CITY) MENUJU INDONESIA

SEHAT BERKEMAJUAN.”

*Jurnal Pemberdayaan:*

*Publikasi Hasil Pengabdian*

*Kepada Masyarakat.*

Nasution, Ade Saputra. 2020.

“Edukasi PHBS Di Tatanan

Rumah Tangga Untuk

Meningkatkan Perilaku Sehat.”

*Jurnal Abdidas.*

Soares, Anna Paula. 2013. “PHBS.”

*Jurnal Kesehatan.*