

KAMPANYE GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KABUPATEN JENEPONTO

Akbar Farid Dahlan*
UIN Alauddin Makassar
af177@gmail.com (Penulis)
*081243635133

ABSTRAK

This research aims to find out and explain the healthy living community movement (GERMAS) campaign in Jeneponto Regency while the method used in this research is qualitative with a phenomenological approach. Meanwhile, the data in this research used data collection techniques of in-depth interviews and observations with informants. Based on the data that has been collected, the results of this research show that good community behavior for disease prevention in the GERMAS program in Jeneponto district starts from the intention as a form of early disease control. Suggestions for the community to actively participate in the GERMAS program by taking part in every activity held by the Community Health Center team

Keywords:

GERMAS; Healthy Living;
Phenomenology;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Jeneponto sementara metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sementara untuk data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara mendalam (in depth interview) dan observasi dengan informan. Berdasarkan data yang telah di kumpulkan maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku masyarakat yang baik untuk pencegahan penyakit pada program GERMAS di kabupaten Jeneponto yaitu dimulai dari niat sebagai bentuk pengendalian penyakit sejak dini. Saran bagi masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam program GERMAS dengan mengikuti setiap kegiatan yang diadakan oleh tim Puskesmas.

Kata Kunci:

GERMAS; Hidup Sehat;
Fenomenologi

Article History

Submitted:
05 Agustus 2022

Revised:
29 Oktoberr 2022

Accepted:
29 Desember 2022

Citation (APA Style) : Dahlan, A. F. (2022). KAMPANYE GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KABUPATEN JENEPONTO. *ISTIQRA: Jurnal Hasil Penelitian*, 10(2), 229-248. <https://doi.org/10.24239/ist.v10i2.1743>

This is an open-access article under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki penduduk yang banyak didunia. Berdasarkan hasil survey bahwa penduduk Indonesia saat ini mencapai 267 juta jiwa, jumlah tersebut merupakan jumlah yang sangat besar dan akan terus bertambah dari tahun ke tahun. Kondisi tersebut membuat banyak hal yang harus diperhatikan oleh pemerintah baik dalam bidang, pendidikan, ekonomi, sosial budaya, dan kesehatan. Dengan demikian perlu adanya program serta tindakan yang efektif untuk dapat memenuhi semua kebutuhan tersebut. Dan salah satu hal yang sangat perlu untuk diperhatikan adalah bidang kesehatan karena merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan sistem kehidupan manusia dimana kesehatan merupakan hal yang harus benar-benar diperhatikan. Dimana kondisi yang sehat akan meningkatkan produktivitas masyarakat dan menurunkan biaya yang dikeluarkan masyarakat untuk berobat. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menjelaskan bahwa: "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Berdasarkan peraturan tersebut maka perlu dilakukan upaya yang maksimal untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan bagi setiap warga masyarakat yang ada. Pembanguna kesehatan bagi masyarakat adalah salah satu upaya yang harus dilakukan bagi setiap komponen bangsa dalam rangka mencapai tujuan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud suatu sistem kesehatan dengan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, yang merupakan wujud dari investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.

Salah satu langkah yang ditempuh untuk mewujudkan pembangunan sumber daya manusia yang ada di Indonesia baik secara sosial dan ekonomi adalah dengan melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) berdasarkan instruksi Presiden No, 1 tahun 2017 tentang gerakan masyarakat hidup sehat menjadi suatu gerakan yang nyata dan berkesinambungan dalam keseharian yang merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sistematis dan terencana serta dikerjakan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hudip sehingga

terwujud kesejahteraan. Sebagaimana tujuan dari gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) adalah meningkatkan edukasi hidup sehat, meningkatkan kalitas lingkungan masyarakat disetiap daerah, meningkatkan kinerja pencegahan dan deteksi dini penyakit yang dialami oleh masyarakat, menyediakan sumber pangan sehat dan mempercepat perbaikan gizi bagi masyarakat, mewujudkan sikap dan perilaku hidup sehat serta meningkatkan aktivitas fisik yang dapat menunjang pola hidup sehat yang baik. Terkait hal tersebut kabupaten Jeneponto yang merupakan salah satu wilayah pesisir yang ada di Provinsi Sulawesi Selatan, merupakan salah satu wilayah yang membutuhkan program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) melihat kondisi geografis yang ada di daerah Kabupaten Jenepoto yang kebanyakan merupakan daerah kering, sehingga fasilitas air bersih sangat terbatas terlebih lagi jika memasuki musim kemarau dapat dikatakan bahwa pasokan atau sumber air bersih sangat terbatas hal ini dapat terlihat ketika banyak orang yang berbondong-bondong menuju tempat yang memiliki pasokan sumber air yang cukup, mulai dari sumur umum, rumah masyarakat serta tempat-tempat tertentu yang memiliki pasokan air bersih. Selain itu kesadaran masyarakat terkait dengan hidup sehat yang masih sangat kurang dimana masih banyak masyarakat yang sering mengonsumsi minum beralkohol serta tingkat kebersihan lingkungan yang kurang baik terutama daerah pelosok dimana kesadaran terhadap kesehatan masih sangat rendah, hal tersebut dipengaruhi oleh aktifitas masyarakat yang lebih banyak berprofesi sebagai nelayan dan petani sehingga cenderung kurang memperhatikan tingkat kesehatan yang dimiliki.

Dengan demikian berdasarakan latarbelakang tersebut calon peneliti tertarik untuk menjadikannya sebagai bahan penelitian dan membahasnya dalam bentuk skripsi dengan judul "Kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Jeneponto". konsep kampanye gerakan masyarakat hidup sehat telah banyak di tulis dalam literatur salah satunya literatur yang ditulis oleh Risa Agustin (Agustin, 2020) menyebutkan bahwa kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) haruslah dimulai dengan perencanaan dan perencanaan yang telah disusun di mulai dengan melakukan perencanaan karya menyadari bahwa tingkat kesadaran masyarakat yang rendah dapat berdampak pada kesehatan yang berkaitan dengan gizi dan mengakibatkan kelebihan berat badan. Oleh karena itu, perencanaan karya mengharapkan akan adanya kegiatan yang serupa di wilayah yang memiliki tingkat obesitas lainnya, dengan inovasi

dalam pengembangan konten serta platform yang digunakan sesuai pada keadaan wilayah, agar masyarakat semakin sadar untuk menjaga kesehatan dengan sebuah gerakan aktif dan hidup sehat. Selanjutnya literatur yang ditulis oleh Edy Prihantoro dan Noviawan Rasyid (Prihantoro & Ohorella, 2020) menyebutkan bahwa efektivitas kampanye gerakan masyarakat hidup sehat haruslah menggunakan media salah satunya adalah aplikasi media sosial tik-tok, jadi penggunaan aplikasi media sosial tik-tok menunjukkan bahwa efektivitas kampanye gerakan cuci tangan sesuai panduan WHO dapat mempengaruhi kesadaran hidup sehat mahasiswa. Umumnya mahasiswa di Jakarta tertarik terhadap pesan cuci tangan yang benar versi WHO yang disampaikan melalui aplikasi Tik-Tok, dan mengikutinya. Pesan kampanye cuci tangan sesuai panduan WHO dilihat dari Model Elaboration Likelihood termasuk Strong Arguments, yaitu pesan yang disampaikan secara kuat mempengaruhi mahasiswa untuk mengikuti sesuai pesan yang diharapkan. Mahasiswa yang telah mendapatkan pesan tersebut, kemudian mempraktikkannya dan dilihat oleh masyarakat, terutama generasi muda sehingga mereka pun ikut berubah.

Literatur lain yang ditulis oleh Vina Mahdalena dan Lusya Handayani (Mahdalena & Handayani, 2021) menyebutkan bahwa baik poster dan video musik memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengubah perilaku siswa mengenai PHBS mencuci tangan. Hasil uji tes akhir tidak menunjukkan adanya perbedaan yang nyata pada kedua media tersebut walaupun pada video musik memiliki skor yang lebih tinggi daripada media poster. Saran yang dapat diberikan tim peneliti untuk pemerintah dalam memberikan kampanye program gerakan masyarakat adalah memaksimalkan pemanfaatan media baik visual maupun audio visual seperti video musik yang semakin mudah untuk dirancang dan didesain sesuai dengan responden atau target sasaran. Selanjutnya literatur yang ditulis oleh Atria Nuraini Fadilla dkk (Nuraini Fadilla & Syarief, 2014) menyebutkan bahwa salah satu kondisi negatif yang terjadi di ruang apartemen atau hunian vertikal adalah pencemaran udara di dalam ruangan. Hal tersebut perlu mendapat perhatian karena masih banyak masyarakat yang tinggal di apartemen/hunian vertikal tidak mengetahui dampaknya dalam jangka panjang. Salah satu cara untuk mengatasi dampak tersebut adalah dengan window farming atau berkebun di jendela. Seni bertanam di dalam pot dengan penggunaan sistem hidroponik ini cocok dengan kepraktisan masyarakat kota. Berdasarkan alasan tersebut penelitian ini dilakukan dengan menyusun strategi komunikasi visual melalui gerakan kampanye. Melalui studi perancangan, didapati bahwa kampanye yang mengedepankan pendekatan komunikasi AISAS dengan visualisasi kartun dan strategi persuasi humor cukup efektif untuk digunakan. Pendekatan tersebut perlu dilakukan untuk mempermudah proses transfer informasi

agar menggugah kesadaran penghuni apartemen untuk hidup lebih sehat dengan bercocok tanam di jendela. Kata kunci: window farming, strategi komunikasi visual, hunian vertikal, AISAS

One of the negative effects vertical housing with its limited space poses is the occurrence of indoor air pollution. It has raised concerns as many vertical housing residents are not fully aware of its long term impacts. One possible solution is to do windows farming, an art of indoor gardening using a hydroponic system that suits practical urban lifestyle. Based on that issue, this research was conducted regarding a campaign strategy of visual communication on windows farming. Through a design study, it was found that a campaign that encouraged an approach of AISAS communication with an animated visualization and humorous persuasive strategy was effective to use. Such an approach is essential to enable an easy process of information transfer in order to raise the dwellers' awareness about better healthy life through windows farming. Keywords: window farming, visual communication strategy, vertical housing, AISAS.

Kemudian literatur dari Eny Retna Ambarwati dkk (Eny Retna Ambarwati et al., 2021) menyebutkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 11,9%, pada penyuluhan sadari terdapat peningkatan sebesar 19%, pada kegiatan penimbangan balita terdapat peningkatan sebesar 14,3%, pada pemeriksaan deteksi dini stimulasi pertumbuhan dan perkembangan terdapat peningkatan sebesar 100% sedangkan pada penyuluhan pentingnya gizi balita terdapat peningkatan sebesar 16,1%. Pemberdayaan masyarakat pada ibu dan anak dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan kesehatan ibu dan anak sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Pemberdayaan Masyarakat pada ibu dan anak dapat menjadi upaya strategis yang perlu terus dilanjutkan sehingga kampanye gerakan hidup sehat kepada masyarakat dapat terus berlanjut secara lebih masif dan sistemis. Dari penjelasan di atas secara tidak langsung, menjelaskan bahwa kampanye gerakan masyarakat hidup kesehatan dalam penelitian ini adalah kampanye gerakan masyarakat hidup sehat melalui pendekatan disiplin ilmu komunikasi dengan pendekatan fenomenologi. Hal tersebut penting untuk diketahui sebab efektifnya sebuah kampanye gerakan masyarakat hidup sehat haruslah tidak lepas dari disiplin ilmu komunikasi sebagai faktor pendukung. Dari penjelasan tersebut secara tidak langsung fokus penelitian yang dilakukan ialah kampanye gerakan masyarakat hidup sehat dalam perspektif komunikasi. dari

fokus tersebut maka deskripsi penelitian yang dilakukan ialah konsep kampanye dalam GERMAS, Ruang Lingkup GERMAS dan Pandangan Islam terhadap Pola Hidup Sehat.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan fieldresearch atau penelitian lapangan yang bertujuan untuk melakukan observasi dan berpartisipasi dalam setting sosial skala kecil dalam suatu waktu tertentu dan dalam budaya tempat penelitian, kemudian penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena sosial dari pandangan pelakunya yang bersifat deskriptif untuk mengungkapkan sebab dan proses terjadinya peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian dan penelitian ini tidak berbentuk angka, lebih banyak berbentuk narasi, deskriptif, cerita, dan dokumen tertulis. Metode deskriptif dilihat paling sesuai dengan penelitian ini sebagaimana pengertian dari metode penelitian kualitatif yang dikemukakan oleh Pujileksono (Pujileksono, 2015) bahwa penelitian kualitatif adalah satu metode dengan meneliti sekelompok manusia, suatu objek, suatu hal kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa yang terjadi saat ini yang bertujuan untuk membuat deskripsi secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan ilmu komunikasi, dimana penelitian ini bermaksud untuk memahami bentuk dan proses serta faktor pendukung dan penghambat kampanye yang dilakukan untuk memperkenalkan program gerakan masyarakat hidupsehat (GERMAS) di Kabupaten Jeneponto. Sumber data dalam penelitian ini ialah sumber data primer dan sumber data sekunder, sementara teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi, menurut Faisal (Faisal, 2003) observasi merupakan panduan yang dapat digunakan untuk mendapatkan data melalui hasil pengamatan langsung, sementara wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan informasi secara mendalam terkait objek dalam penelitian yang dilakukan, selanjutnya dokumentasi merupakan barang-barang yang sifatnya tertulis atau cetak untuk dapat bermanfaat dalam menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian. dalam hal ini peneliti menggunakan keterangan yang sifatnya tertulis seperti dokumen yang ada dan berhubungan dengan data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Menurut Kotler dalam Changara (Cangara, 2011) kampanye sosial adalah jenis kampanye yang berorientasi kepada tujuan dan tidak berdimensi pada keuntungan harta benda. Sedangkan

Charles U.Larson dalam Changara (Cangara, 2011) mengatakan bahwa kegiatan yang mengkomunikasikan kepada masyarakat tentang masalah sosial yang terjadi dan bersifat non komersil disebut kampanye sosial. Tahapan kampanye ada 3 tahap. Tahap pertama yaitu perencanaan, perencanaan dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan oleh kampanye. Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kampanye. Perencanaan kampanye adalah pedoman jalannya pelaksanaan kampanye. Tahapan yang terakhir adalah evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk menilai berhasil atau tidaknya sebuah kampanye dan dari hasil evaluasi dapat menyimpulkan tindakan yang harus diambil selanjutnya. Kampanye adalah sebuah tindakan doktrin bertujuan mendapatkan pencapaian dukungan. Usaha kampanye bias dilakukan perorangan atau sekelompok orang yang terorganisir untuk melakukan pencapaian suatu proses pengambil keputusan didalam suatu kelompok, kampanye juga bias dilakukan guna untuk mempengaruhi, penghambatan, pembelokan pencapaian. Berdasarkan pada definisi tersebut arti kampanye adalah sebuah *purpose to something*. Kampanye adalah aktivitas komunikasi yang ditujukan untuk memengaruhi orang lain agar memiliki wawasan, sikap dan perilaku sesuai dengan kehendak atau keinginan penyebar atau pemberi informasi.

Merujuk pada definisi-definisi kampanye yang diungkapkan oleh Changara (Cangara, 2011) maka setiap aktivitas kampanye setidaknya harus mengandung empat hal yakni *pertama* tindakan kampanye yang ditujukan untuk menciptakan efek atau dampak tertentu, *kedua* jumlah khalayak sasaran yang besar, *ketiga* biasanya dipusatkan dalam kurun waktu tertentu, *keempat* melalui serangkaian tindakan komunikasi yang terorganisasi. Dengan demikian kampanye adalah suatu kegiatan atau perilaku yang dilakukan untuk mengambil simpati masyarakat dengan cara menunjukkan atau menawarkan yang baik-baik atas dirinya, dan mengumumkan apa saja visi misi mereka untuk menduduki dan memimpin pemerintahan. Kondisi yang sehat akan meningkatkan produktivitas masyarakat dan menurunkan biaya yang dikeluarkan masyarakat untuk berobat. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menjelaskan bahwa: "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi".

Fasilitas dari pemerintah seperti Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) tidak bias membantu biaya pengobatan pasien jika penyakit yang diderita belum bias ditangani oleh rumah

sakit di Indonesia dan harus dirujuk keluar negeri, ataupun penyakit dan penanganan medis di luar hak peserta BPJS, sehingga individu akan mengeluarkan uang untuk pengobatan tersebut. Dengan demikian mencegah lebih baik dari pada mengobati. Menindak lanjuti hal ini maka bagian Hukormas (Hukum, Organisasi, dan Hubungan Masyarakat) dalam website resmi kementerian kesehatan Indonesia menulis bahwa, pada upacara hari kesehatan nasional yang dilaksanakan tanggal 14 November 2016 menteri kesehatan Indonesia menetapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan agar masyarakat berperilaku sehat. Anjuran GERMAS sebagai salah satu program menteri kesehatan Indonesia adalah, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban. Merujuk pada definisi kesehatan dan program kementerian kesehatan dapat disimpulkan bahwa kesehatan itu penting. Selain itu pepatah kuno "Mens sana in corpore sano", yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, menghimbau agar menjaga kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan yaitu melalui pola makan. Pemerintah melakukan kampanye 4 sehat 5 sempurna untuk mengatur gizi dan pola makan agar masyarakat mengetahui bahwa, pola makan merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan. Salah satu anjuran GERMAS adalah mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Pada saat ini banyak ditemukan alternatif makanan sehat berupa jus kombinasi, herbal, bahkan vegetarian. Vegetarian adalah orang yang tidak mengonsumsi daging (termasuk unggas) atau makanan laut. Beberapa penelitian epidemiologi (ilmu yang mempelajari pola kesehatan) menunjukkan, keuntungan pola makan vegetarian adalah menurunkan risiko penyakit kronis dan degeneratif serta menurunkan angka kematian total. Pola makan vegetarian diketahui memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti kadar kolesterol darah yang lebih rendah, risiko penyakit jantung yang lebih kecil, tekanan darah lebih rendah, dan diabetes tipe-tipe yang lebih kecil dibandingkan nonvegetarian. Alasan lainnya orang memilih menjadi vegetarian antara lain karena kepedulian akan lingkungan dan kesejahteraan hewan, alasan ekonomi, pertimbangan etik, persoalan kelaparan dunia, dan alasan ajaran agama.

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan tiga pilar yakni melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur serta pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan salah satu langkah mengajak masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup serta terhindar dari penyakit yang diderita mau penyakit yang tidak kita tahu sehingga dapat terdeteksi secara

dini. Peningkatan aktivitas fisik, secara umum tubuh manusia diciptakan Tuhan untuk bergerak, agar manusia dapat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan teratur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masyarakat. Selain itu sasaran kegiatan adalah seluruh masyarakat terutama anak sekolah, ibu hamil, pekerja dan lansia.

Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, secara umum Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Setiap orang dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300- 400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengkonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan masyarakat. Adapun sasaran kegiatan ini adalah seluruh kalangan masyarakat.

Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit pada umumnya pemeriksaan atau skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif yang diamanatkan untuk dilaksanakan oleh bupati/walikota sesuai Permendagri no 18/ tahun 2016 dengan tujuan untuk: mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tensi darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut. Meningkatkan kesadaran, kemauan dan

kemampuan mendeteksi faktor risik bersama yang menjadi penyebab terjadinya penyakit tidak menular terutama jantung, kanker, diabetes dan penyakit paru kronis yaitu diet tidak sehat (kurang mengonsumsi sayur dan buah, mengonsumsi makanan tinggi garam, gula, lemak dan diet gizi tidak seimbang), kurang beraktifitas fisik 30 menit setiap hari, menggunakan tembakau/rokok serta mengonsumsi alkohol.

Pertama mendorong dan menggerakkan masyarakat untuk melakukan modifikasi perilaku berisiko tersebut di atas menjadi perilaku hidup sehat mulai dari individu, keluarga dan masyarakat sebagai upaya pencegahan PTM, Kedua mendeteksi masyarakat yang mempunyai risiko hipertensi dan diabetes melitus serta mendorong rujukan ke fasilitas kesehatan tingkat pertama untuk ditatalaksana lebih lanjut sesuai standar, ketiga mengurangi terjadinya komplikasi, kecacatan dan kematian prematur akibat penyakit tidak menular karena ketidaktahuan/keterlambatan untuk mendeteksi PTM utamanya hipertensi dan diabetes melitus pada tahap dini, *keempat* Mendorong dan menggerakkan masyarakat khususnya para ibu untuk memeriksakan diri agar terhindar dari kanker leher rahim dan kanker payudara dengan deteksi dini tes IVA/SADANIS. Sasaran kegiatan ini adalah setiap individu/ penduduk usia >15 tahun dan seluruh Desa/Kelurahan di setiap Kabupaten/ Kota. Selain itu, kegiatan pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan yang harus dilakukan oleh setiap penduduk usia >15 tahun keatas untuk mendeteksi secara dini adanya faktor risiko perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung, kanker, diabetes dan penyakit paru kronis, gangguan indera serta gangguan mental.

Defenisi pesan dakwah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengandung arti, “perintah, permintaan, amanah, yang harus dikerjakan atau disampaikan kepada orang lain yang berorientasi kepada pembentukan perilaku Islam (New Life Options: 1997) .Dakwah mempunyai fungsi yang sangat besar dalam kehidupan umat Islam, sehingga dalam aktivitas kehidupannya senantiasa diwarnai oleh ajaran Islam. Fungsi dakwah menurut Muliaty Amin (Muliaty, 2011) mendorong manusia untuk dapat mengaktualisasikan diri dengan apa yang telah diterima dalam konteks penyiaran dakwah Islam. Sehingga fungsi dakwah secara umum dapat dilihat dari dua segi yaitu: *Pertama* dari segi isi (pesan) dakwah, yakni dalam penyampaian dakwah ada beberapa tahap yang harus dicapai diantaranya menambah pengertian, yakni memberi penjelasan sekitar ide-ide ajaran Islam yang disampaikan, sehingga orang dapat mempunyai persepsi (gambaran) yang jauh dari apa yang disampaikan. Kemudian membangkitkan kesadaran, yaitu mengunggah kesadaran manusia agar timbul

semangat dan dorongan untuk melakukan suatu nilai yang disajikan kepadanya. Sehingga dapat mengaktualisasikan dalam tingkah lakusebagai realisasi dari pengertian dan kesadaran yang baik dan benar yang menimbulkan tingkah laku yang nyata dalam kehidupan, sehingga usaha agar ajaran Islam yang telah direalisasikan dalam diri seseorang dalam masyarakat dapat dilaksanakan dan diamalkan secara berkesinambungan dalam kehidupannya. *Kedua* sebagai misi perubahan masyarakat dari segi praktisnya untuk menjaga dan memajukan segala bidang tingkah laku manusia bahwa dakwah bukan akan merubah fitrah manusia, melainkan dakwah akan mengembalikan manusia kepada fitrahnya. Sehingga dakwah memberikan angin baru dan pedoman yang akan menguntungkan serta mengarahkan ke arah yang lebih baik.

Lokasi penelitian ini terletak di pesisir pantai utara Provinsi Sulawesi Selatan atau tepatnya Kabupaten Jeneponto, jarak lokasi penelitian dengan pusat ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan ialah 91 km. Luas wilayah Kabupaten Jeneponto kurang lebih 749,79 km dengan Kecamatan Bangkala Barat yang tercatat sebagai kecamatan yang paling luas kurang lebih 20,4% luas wilayah dari Kabupaten Jeneponto, kondisi typologi kabupaten jeneponto pada bagian utara terdiri dari dataran tinggi dengan ketinggian 500 sampai dengan 1400 meter diatas permukaan air laut (mdpl) yang merupakan lereng pegunungan gunung baturape-gunung lombo battang. Sedangkan bagian tengah berada di ketinggian 100 sampai 500 meter di permukaan air laut, dan pada bagian selatan merupakan pesisir serta dataran rendah dengan ketinggian antara 0 sampai dengan 100 meter di atas permukaan air laut. Karena perbatasan dengan laut Flores. Sementara kondisi sosial ekonomi dan budaya di wilayah Kabupaten Jeneponto cukup beragam mulai dari agama, pendidikan dan mata pencaharian penduduk setempat.

Pada aspek keyakinan atau agama yang dianut oleh sebagian besar penduduk di Kecamatan Bontoramba adalah beragama Islam yaitu 34.507 orang atau 97 persen beragama Islam. Jumlah tempat ibadah di kabupaten jeneponto cukup memadai karena terdapat 79 mesjid dan 48 surau/mushollah serta 23 pondok pengajian. kecamatan binamu terdapat 12 pondok pengajian, kecamatan bangkala terdapat 5 pondok pengajian, kecamatan arungkeke terdapat 2 pondok pengajian, kecamatan turatea terdapat 4 pondok pengajian. Sementara pada aspek pendidikan di Kabupaten Jeneponto memiliki beberapa fasilitas diantaranya TK, SD, SMP, dan SMA/SMK.

Jumlah TK terdiri dari 6 sekolah. Tingkat SD, baik SD Negeri maupun SD Swasta sebanyak 15 sekolah. Tingkat SMP sebanyak 4 sekolah. Sedangkan SMA/SMK sebanyak 5 sekolah. Selain itu terdapat pula sekolah yang ada berada di bawah naungan Departemen Agama, yaitu Madrasah Tsanawiyah dan Aliyah. Selanjutnya pada aspek mata pencaharian penduduk di Kabupaten Jeneponto menunjukkan bahwa dari jumlah penduduk yang bekerja, sebanyak 6.495 orang adalah petani pangan, sedangkan peternak sebanyak 2.232 orang. Pekerja yang bekerja di luar sektor pertanian antara lain perdagangan sebanyak 3.065 orang, bidang industry 532 orang, angkutan umum 2.659 orang dan jasa sebanyak 471 orang. Adapun penduduk yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil dan ABRI sebagai 4.331 orang.

Dari penjelasan di atas secara tidak langsung menunjukkan bahwa permasalahan proses kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Jeneponto dimulai dari beberapa tahapan diantaranya membentuk kelompok yang nantinya akan melakukan kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) untuk dapat digunakan beberapa bentuk seperti Ideologi cally or couse oriented campiagns, kampanye ini berorientasi pada tujuan-tujuan khusus yang sifatnya sosial. Seperti yang pernah di jelaskan oleh kotler, kampanye perubahan sosial bertujuan untuk menangani berbagai masalah sosial dengan perubahan pandangan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam bentuk aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, sosialisasi program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, aktifitas fisik dapat dilakukan dengan olah raga terdapat beberapa masyarakat (hipertensi dan non hipertensi) yang mengikuti program GERMAS yang dilaksanakan di lapangan. Salah satu jenis olahraga yang dilakukan oleh masyarakat adalah senam, Seperti yang diutarakan oleh kepala dinas kesehatan: “setiap minggu itu biasanya kami adakan senam setiap pagi,dan hadiri oleh ibu-ibu, bapak-bapak, dan anak-anak, hal ini sangat baik untuk menjaga kesehatan yang di lakukan selama 15 menit sampai 30 menit” (Wawancara dengan Nur Alam Kepala Dinas Kesehatan Jeneponto, 10 Januari 2020)

Dari observasi tersebut, dapat di simpulkan bahwa melakukan aktifitas fisik seperti olaharaga setidaknya selama 15 sampai 30 menit untuk melancarkan peredaran darah untuk menghindari penyakit tidak menular (PTM). Sementara perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi buah dan sayur memperlihatkan fenomena sebagian masyarakat (hipertensi dan non hipertensi) yang rutin mengonsumsi buah dan sayur, namun ada pula yang mengonsumsi setelah mendapatkan informasi saat mengikuti program GERMAS. Salah satu jenis buah yang dikonsumsi oleh masyarakat adalah buah pisang dan pepaya, sementara untuk sayur sendiri tim DINKES sudah

menyediakan contoh sayur yang wajib dikonsumsi oleh masyarakat Seperti yang di utarakan oleh sekretaris dinas kesehatan : “kami biasanya melakukan sosialisasi ke masyarakat tentang betapa bagusnya mengkonsumsi buah dan sayur untuk kesehatan, karena banyak mengandung vitamin” (Wawancara dengan Muh Oskar Seketaris Dinas Kesehatan Jeneponto, 10 Januari 2020). Dari hasil wawancara di atas dapat di simpulkan bahwa mengkonsumsi buah dan sayur itu baik untuk kesehatan, terutama untuk ibu hamil dan anak-anak agar masa pertumbuhan anak tidak terganggu. Kemudian sosialisasi program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) menunjukkan bahwa sosialisasi Program GERMAS yaitu penyuluhan (penyampaian yang dihadiri oleh beberapa masyarakat yang mengikuti program GERMAS, sedangkan pemeriksaan laboratorium dilakukan di dinas kesehatan kabupaten jeneponto. Pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah. Seperti yang di utarakan oleh salah seorang masyarakat : “biasanya orang yang kampanye di sini pasti ada tujuannya, misalkan tentang pentingnya menjaga kesehatan” (Wawancara dengan Kahfi Masyarakat Jeneponto, 11 Januari 2020) Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa masyarakat mempunyai peran yang sangat penting bagi GERMAS di kabupaten jeneponto.

Jadi kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Jeneponto secara langsung melakukan kampanye gerakan masyarakat hidup sehat dan peningkatan perilaku hidup bersih sehat. Meningkatkan advokasi dan pembinaan daerah dalam pelaksanaan kebijakan kawasan tanpa rokok (KTR). Meningkatkan pendidikan mengenai gizi seimbang dan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif. Meningkatkan pelaksanaan deteksi dini penyakit dan menyusun panduan pelaksanaan deteksi dini penyakit di fasilitasi dinas kesehatan maupun swasta dan upaya kesehatan berbasis masyarakat. Dari penjelasan di atas, dalam praktiknya secara tidak langsung menemui dua faktor yaitu penghambat dan pendukung salah satu di antaranya ialah perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi), kemudian tingkat kesadaran masyarakat untuk menjaga lingkungan yang sehat masih minim, masih kurang informasi dan pemahaman serta pengetahuan kesehatan masyarakat tentang gernas di kabupaten jeneponto, selanjutnya masih kurangnya kelompok-kelompok peduli kesehatan di kabupaten jeneponto, masih kurangnya sumberdaya, potensi, dan kearifan lokal yang dimiliki oleh masyarakat dalam mencapai hidup

sehat dan masih minimnya keterlibatan swasta dan ormas dalam pelaksanaan gernas hidup sehat di kabupaten jenepono.

Pandangan Islam terhadap pola hidup sehat memiliki konsep yang cukup sederhana, berangkat dari asumsi bahwa kondisi sehat merupakan kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan akan tetapi juga harus dimiliki oleh setiap kelompok bahkan harus juga dimiliki oleh masyarakat. Dari asumsi tersebut, dapat dipahami bahwa Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan, sehingga dalam Al Qur'an dan Hadits dapat ditemui banyak referensi tentang perilaku hidup sehat. Seperti dalam ungkapan yang sering dijumpai dalam realitas masyarakat yaitu *sehat wal afiat* ungkapan tersebut mengacu pada kondisi raga atau fisik dan bagian-bagiannya yang terbebas dari penyakit. Selain itu, makna lain dari ungkapan tersebut ialah kondisi kesehatan pada segi fisik, segi mental dari dalam diri individu atau masyarakat. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa perilaku hidup sehat salah satunya adalah mengkonsumsi buah dan sayur, mengkonsumsi buah dan sayur tergolong ke dalam jenis makanan yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh, karena makanan tersebut berfungsi sebagai sumber tenaga yang dapat mengatur segala proses. Jadi kesehatan fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh makanan karena dapat mendatangkan tenaga untuk dimanfaatkan, namun tidak jika seseorang tidak memperhatikan makan yang dapat membahayakan kondisi kesehatan fisik. Seperti yang di firman Allah SWT dalam QS. 80:24 yang mengatakan:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ

Terjemahnya:

Jika manusia bersikeras dengan keingkarannya, maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya yang dia makan setiap hari; dari mana makanan itu berasal? Kamilah yang menyediakan makanan itu bagi mereka melalui beberapa tahap. Kamilah yang telah mencurahkan air hujan yang melimpah dari arah langit, yang berasal dari uap air yang membentuk awan yang menggumpal dan saling bertumpuk (Departemen Agama, 2010).

Dari ayat di atas tidak hanya diperuntukkan kepada setiap muslim untuk memperhatikan makanan yang sifatnya berbahaya pada kondisi kesehatan, namun dalam kenyataannya saat ini kemakmuran hidup atau dengan taraf ekonomi yang dimiliki semakin meningkat maka secara tidak langsung mempengaruhi gaya hidup seseorang, khususnya dalam memilih makanan yang sudah banyak variannya dan sangat menggoda selera. Situasi tersebut, secara tidak langsung memiliki dampak atau pengaruh ke dalam pola makan yang sifatnya tidak teratur karena perubahan gaya konsumsi yang sifat bebas sesuai selera tanpa memperhatikan kondisi

kesehatan ataupun tidak sama sekali. Dalam Islam, setiap tindakan atau perilaku yang baik telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadist termasuk di dalamnya adalah konsumsi makanan atau pola makan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lia Afiliani (Afiliani, 2021) menyebutkan bahwa ada tiga pola makan yang diajarkan Allah SWT dalam Al Qur'an yang harus ditaati oleh umat Islam *pertama* memakan makanan yang halal dan baik seperti yang disebutkan dalam QS. 2 : 172 yang mengatakan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang sehat, aman dan tidak berlebihan, dari yang Kami berikan kepada kamu melalui usaha yang kamu lakukan dengan cara yang halal. Dan bersyukurlah kepada Allah dengan mengakui bahwa semua rezeki berasal dari Allah dan kamu harus memanfaatkannya sesuai ketentuan Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya. Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu beberapa hal. Pertama, bangkai, yaitu binatang yang mati tidak dengan disembelih secara sah menurut ketentuan agama; kedua, darah yang aslinya mengalir, bukan limpa dan hati yang aslinya memang beku; ketiga, daging babi dan bagian tubuh babi lainnya seperti tulang, lemak, dan lainnya serta produk turunannya; dan, keempat, daging hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, yaitu hewan persembahan untuk patung dan roh halus yang dianggap oleh orang musyrik dapat memberikan perlindungan dan keselamatan. Tetapi barang siapa terpaksa memakannya karena kalau tidak memakannya diduga menyebabkan kematian akibat kelaparan, bukan karena menginginkannya tetapi memang tidak ada makanan lain, dan tidak pula melampaui batas karena yang dimakan hanya sekedar untuk bertahan hidup, maka tidak ada dosa baginya memakan makanan yang diharamkan itu. Sungguh, Allah Maha Pengampun terhadap dosa yang dilakukan oleh hamba-Nya, apalagi dosa yang tidak disengaja. Allah Maha Penyayang kepada seluruh hamba-Nya, sehingga dalam keadaan darurat Dia membolehkan memakan makanan yang diharamkan agar hamba-Nya tidak mati kelaparan (Departemen Agama, 2010).

Ayat tersebut telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk makan dari makanan yang halal dan baik. Baik yang dimaksud di sini adalah baik berdasarkan pada kondisi tubuh seseorang. Makanan halal jika menimbulkan dampak tidak baik karena menderita suatu penyakit, maka hal itu tidak dapat dikatakan sebagai makanan yang baik. Kemudian pola makan yang kedua ialah menjauhi makanan yang haram seperti yang disebutkan dalam QS. 2 ; 173 yang mengatakan:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا
عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Terjemahnya:

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Departemen Agama, 2010).

Menurut Tafsir Kementerian Agama (Departemen Agama, 2010) ayat ini menjelaskan bahwa sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu beberapa hal. Pertama, bangkai, yaitu binatang yang mati tidak dengan disembelih secara sah menurut ketentuan agama; kedua, darah yang aslinya mengalir, bukan limpa dan hati yang aslinya memang beku; ketiga, daging babi dan bagian tubuh babi lainnya seperti tulang, lemak, dan lainnya serta produk turunannya; dan, keempat, daging hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, yaitu hewan persembahan untuk patung dan roh halus yang dianggap oleh orang musyrik dapat memberikan perlindungan dan keselamatan. Tetapi barang siapa terpaksa memakannya karena kalau tidak memakannya diduga menyebabkan kematian akibat kelaparan, bukan karena menginginkannya tetapi memang tidak ada makanan lain, dan tidak pula melampaui batas karena yang dimakan hanya sekadar untuk bertahan hidup, maka tidak ada dosa baginya memakan makanan yang diharamkan itu. Sungguh, Allah Maha Pengampun terhadap dosa yang dilakukan oleh hamba-Nya, apalagi dosa yang tidak disengaja. Allah Maha Penyayang kepada seluruh hamba-Nya, sehingga dalam keadaan darurat Dia membolehkan memakan makanan yang diharamkan agar hamba-Nya tidak mati kelaparan. Sungguh, orang-orang yang menyembunyikan apa yang telah diturunkan Allah, yaitu Kitab petunjuk yang diturunkan kepada Rasul-Nya, dan menjualnya dengan harga murah, yaitu menukarnya dengan kepentingan duniawi, harta, dan kedudukan yang sifatnya sementara, maka atas perbuatan tersebut mereka hanya menelan api neraka ke dalam perutnya. Menukar Kitab Suci dan petunjuk yang ada di dalamnya dengan kepentingan duniawi sama halnya dengan merelakan diri untuk masuk ke neraka, dan Allah tidak akan menyapa mereka pada hari Kiamat karena kemurkaan Allah atas perbuatan mereka sekaligus sebagai penghinaan untuk mereka, dan Allah tidak akan menyucikan mereka dari kotoran dosa akibat perbuatan mereka. Mereka akan mendapat azab yang sangat pedih di dalam neraka.

Selanjutnya pola makan yang di ajarkan dalam Islam ialah tidak makan secara berlebihan seperti yang dijelaskan dalam QS. 7 ; 31 yang mengatakan:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Terjemahnya:

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan (Departemen Agama, 2010).

Ayat tersebut menjelaskan kepada umat Islam untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum. Berlebihan dalam makan dan minum menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, seperti obesitas, yang menjadi induk dari berbagai penyakit yang berbahaya. Dari pola makan yang di ajarkan oleh Islam selanjutnya Islam juga mengajarkan tata cara makan, adapun tatacara makan dalam Islam ialah mencontoh perilaku Rasulullah SAW sebab dari Rasulullah SAW tergambar perilaku atau akhlak yang mulia seperti dalam QS. 33 : 21 yang mengatakan:

لَـٰكُنْ مِّنْ رَّسُوْلِ اللّٰهِ اُسُوَةً حَسَنَةً لِّمَنْ كَانَ يَرْجُوْا اللّٰهَ وَالْيَوْمَ الْاٰخِرَ وَذَكَرَ اللّٰهَ كَثِيْرًا

Terjemahnya:

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah (Departemen Agama, 2010).

Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam Indra Kusuma (Indra Kusumah & Psi, 2007) ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman haruslah meneladani Nabi SAW, bisa juga ayat ini kecaman kepada orang-orang munafik yang mengaku memeluk Islam, tetapi tidak mencerminkan ajaran Islam. Salah satu tata cara makan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW ialah tidak berlebih-lebihan, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, tenang dan tidak terburu-buru kemudian duduk lurus atau tehak ketika makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang dalam kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di jeneponto. Maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut *pertama* niat alasan masyarakat ingin melakukan aktifitas fisik sebagai bentuk pencegahan penyakit yakni

masyarakat ingin melakukan untuk kebaikan dan kesehatan, mencegah penyakit sejak dini, sayur dan buah memiliki gizi yang baik, mencegah penyakit sejak dini, dan berusaha selama tidak mengganggu waktu kerja. Alasan masyarakat ingin melakukan aktifitas fisik sebagai bentuk pencegahan penyakit yakni melakukan demi kebaikan dan kesehatan, menyadari pentingnya pencegahan dini penyakit, mengupayakan melakukan di waktu senggang (di luar jam kerja), setuju dengan konsumsi sayur dan buah, dan mendukung kegiatan gernas di jenepono. Aktifitas fisik Pelaksanaan aktifitas fisik masyarakat dalam seminggu berupa aktifitas fisik berat 1, 2, 3, 4, 6 dan 7 kali dengan frekuensi waktu 10, 25, 30 menit bahkan 1 jam hingga 5 jam. Kemudian, untuk aktifitas fisik ringan dalam seminggu yaitu 3- 7 kali per minggu dengan frekuensi waktu 3, 15, 30 menit hingga 1 jam. Selanjutnya, untuk pelaksanaan olahraga dalam seminggu yaitu 1, 2, 3 hingga 7 kali dengan frekuensi 3, 10, 15, dan 25 menit berupa olahraga jalan santai, peregangan otot dan jogging.

Pelaksanaan aktifitas fisik masyarakat dalam seminggu berupa aktifitas fisik berat 2, 3, 4, 6 dan 7 kali dengan frekuensi waktu 15, 25, 30, 40 menit bahkan 1 jam hingga 8 jam. Kemudian, untuk aktifitas fisik ringan dalam seminggu yaitu 2, 3 hingga 7 kali per minggu dengan frekuensi waktu 5, 10, 30, 40 menit hingga 1 jam. Selanjutnya, untuk pelaksanaan olahraga dalam seminggu yaitu 1, 2, 3 hingga 7 kali dengan frekuensi 3, 10, 15, dan 30 menit hingga 1 jam berupa olahraga jalan santai, peregangan otot, senam, bola volly dan jogging. Kemudian konsumsi buah dan sayur Jumlah konsumsi buah dalam sehari oleh masyarakat untuk pencegahan penyakit yakni 1 - 3 kali dengan jenis buah yaitu buah pisang, pepaya, rambutan, langsung dan apel). Jumlah konsumsi buah dalam sehari oleh masyarakat untuk pencegahan penyakit yakni 1, 2 dan 3 kali dengan jenis buah yaitu buah pisang, pepaya, rambutan, langsung, jambu, dan sarikaya. Jumlah konsumsi sayur dalam sehari oleh masyarakat untuk pencegahan hipertensi yakni 3 kali dengan jenis sayur yaitu sayur bening dan kacang hijau. Jumlah konsumsi sayur dalam sehari oleh masyarakat (non hipertensi) untuk pencegahan hipertensi yakni 1- 3 kali dengan jenis sayur yaitu sayur bening, tumis kangkung, santan, dan kacang hijau. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara Rutin Jumlah pemeriksaan kesehatan masyarakat (hipertensi) dalam seminggu untuk pencegahan hipertensi yakni 1-2 kali dengan jenis pemeriksaan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium. Kemudian, obat yang diterima setelah melakukan pemeriksaan yakni untuk menurunkan tekanan darah dan tekanan darah tidak normal. Dan terakhir ialah Sosialisasi program GERMAS di Puskesmas Bontoramba bertujuan untuk menyadarkan masyarakat sebab jumlah penderita hipertensi yang tinggi di

wilayah kerja Puskesmas Bontoramba. Pelaksanaan sosialisasi program GERMAS dalam seminggu di Puskesmas Bontoramba untuk mencegah hipertensi yakni 1 kali pelaksanaan. Terdapat petugas tetap yang ditugaskan untuk melaksanakan sosialisasi program GERMAS dalam seminggu di dinas kesehatan kabupaten jeneponto untuk mencegah penyakit yakni 3 orang dibantu oleh 3 orang petugas lain. Bentuk penyampaian informasi pelaksanaan sosialisasi program GERMAS yakni dengan mengeluarkan surat tugas yang disampaikan memberikan dampak pada perubahan pola perilaku bagi masyarakat dalam pencegahan penyakit yakni perubahan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiliani, L. (2021). KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM PANDANGAN ISLAM. *PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI*, 49.
- Agustin, R. (2020). Perancangan Kampanye Kesehatan “Fitformation” dalam Gerak Aktif dan Hidup Sehat. *Jurnal Komunikasi*, 11(2), 83–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.31294/jkom.v11i2.6761>
- Cangara, H. (2011). *Komunikasi politik konsep, teori dan strategi*.
- Departemen Agama, R. I. (2010). Al-Qur’an Tajwid dan terjemah. *Bandung: CV Penerbit Diponegoro*.
- Eny Retna Ambarwati, Lusi, N., Nisa, R. M., Azhari, R. A., & Krisnasari, R. V. (2021). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM KESEHATAN IBU DAN ANAK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 331–336. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.846>
- Faisal, S. (2003). *Format-format penelitian sosial*.
- Indra Kusumah, S. K. L., & Psi, S. (2007). *Panduan Diet Ala Rasulullah*. QultumMedia.
- Mahdalena, V., & Handayani, L. (2021). Efektivitas Music Video (MV) terhadap perubahan perilaku siswa PAUD mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 224–236.

Muliaty, A. (2011). *Teori-Teori Ilmu Dakwah*. Cet. I.

Nuraini Fadilla, A., & Syarief, A. (2014). STRATEGI KOMUNIKASI VISUAL KEGIATAN WINDOW FARMING SEBAGAI ALTERNATIF BERKEBUN LAHAN SEMPIT PADA HUNIAN VERTIKAL. *Jurnal Sositoteknologi*, 13(3), 221–227. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2014.13.3.6>

Prihantoro, E., & Ohorella, N. R. (2020). APLIKASI TIK TOK SEBAGAI MEDIA KAMPANYE GERAKAN CUCI TANGAN SESUAI PANDUAN WHO TERHADAP KESADARAN HIDUP SEHAT MAHASISWA. *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 144–153. <https://doi.org/10.35760/mkm.2020.v4i2.3602>

Pujileksono, S. (2015). *Metode penelitian komunikasi kualitatif*.