

Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Peningkatan Aktivitas Fisik Di Desa Kalongan Kabupaten Semarang

Aditya Kusumawati¹, Zahroh Shaluhiah², Ratih Indraswari³, Novia Handayani⁴
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*Corresponding author : Aditya Kusumawati, aditya.kusumawati@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia menegaskan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat Desa Kalongan, Kabupaten Semarang, melalui implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Subjek kegiatan adalah warga yang tinggal di wilayah RT 02 RW 02 dengan karakteristik heterogen mencakup kelompok usia dewasa hingga lansia. Program dilaksanakan melalui tiga kegiatan utama, yaitu Trekking Sehat Kalongan, Expo Media Kesehatan, dan Lomba Senam Sehat Bersama. Evaluasi dilakukan dengan mengamati partisipasi warga dalam setiap kegiatan, peningkatan frekuensi aktivitas fisik, serta perubahan literasi kesehatan selama program berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya keterlibatan warga dalam aktivitas fisik, bertambahnya pemahaman mengenai perilaku hidup sehat, serta terbentuknya jalur trekking yang dapat dimanfaatkan sebagai fasilitas olahraga berkelanjutan. Program ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong kebiasaan hidup sehat di tingkat desa.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sehat, Kesehatan Masyarakat, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

The increasing prevalence of non-communicable diseases (NCDs) in Indonesia highlights the importance of adopting healthy behaviors through regular physical activity. This community service program aimed to improve physical activity among residents of Kalongan Village, Semarang Regency, through the implementation of the Community Movement for Healthy Living (GERMAS). The program involved residents living in RT 02 RW 02, representing diverse age groups ranging from adults to older adults. The intervention consisted of three main activities: Kalongan Healthy Trekking, a Health Media Expo, and a Community Healthy Gymnastics Competition. Evaluation was conducted by observing residents' participation, the increase in frequency of physical activity, and improvements in health literacy throughout the program. The results showed enhanced community involvement in physical activity, better understanding of healthy behaviors, and the establishment of a trekking route that can serve as a sustainable exercise facility. This program demonstrates that community-based approaches are effective strategies for promoting healthy lifestyles in rural settings.

Keywords: Community Engagement, Healthy Lifestyle, Physical Activity, Public Health

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) kini menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (2021), lebih dari 70% kematian global disebabkan oleh PTM seperti penyakit jantung, stroke, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes⁽¹⁾. Hal ini juga tercermin dalam data nasional, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, obesitas sebesar 21,8%, dan diabetes melitus sebesar 10,9%⁽²⁾. Peningkatan prevalensi ini tidak hanya menimbulkan beban pada sistem kesehatan, tetapi juga berpengaruh pada produktivitas dan kualitas hidup masyarakat.

Salah satu faktor risiko utama PTM adalah aktivitas fisik kurang. Gaya hidup modern yang cenderung sedentari telah mengurangi peluang masyarakat untuk bergerak aktif, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Padahal, aktivitas fisik yang teratur terbukti secara ilmiah dapat menurunkan risiko berbagai jenis PTM⁽²⁾⁽²³⁾, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme, serta memperbaiki kesehatan mental⁽³⁾. Aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu bagi orang dewasa, namun data menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia belum mencapai target ini⁽⁴⁾.

Menanggapi tantangan tersebut, Pemerintah Indonesia meluncurkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang

berlandaskan Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 menekankan kepentingannya perubahan perilaku berkala⁽⁴⁾. Salah satu strategi kunci dari GERMAS adalah implementasi di tingkat komunitas, khusus desa, agar dapat menjangkau kelompok masyarakat secara langsung dan memberdayakan potensi lokal untuk mendukung gaya hidup sehat.

Implementasi GERMAS di daerah masih menghadapi berbagai kendala. Penelitian mencatat hambatan seperti pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik rendah, keterbatasan sarana olahraga, serta media edukatif yang sesuai dengan konteks lokal kurang⁽⁵⁾. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan pendekatan yang partisipatif dan kontekstual agar intervensi yang dilakukan mampu diterima, dimiliki, dan dilanjutkan oleh masyarakat setempat⁽⁶⁾. Pendekatan ini sejalan dengan teori perencanaan program kesehatan dan model ekologi perilaku yang menekankan keterlibatan masyarakat sebagai inti keberhasilan intervensi promosi kesehatan⁽²²⁾⁽²⁶⁾⁽³⁰⁾.

Desa Kalongan, Kabupaten Semarang, merupakan wilayah semi-rural dengan karakteristik geografis dan sosial yang mendukung pengembangan intervensi berbasis aktivitas fisik. Meskipun demikian, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal

melalui peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan secara dalam mendorong perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi awal, masyarakat setempat memiliki minat terhadap kegiatan komunitas, namun belum tersedia jalur aktivitas fisik yang terorganisir, serta media edukasi kesehatan yang interaktif dan menarik. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan GERMAS melalui pendekatan inovatif seperti *Trekking* Sehat Kalongan, *Expo* Media Kesehatan, dan Lomba Senam Sehat Bersama yang diselenggarakan satu kali sebagai rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.

Intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga mendorong literasi kesehatan dan membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini diarahkan untuk memberdayakan masyarakat lokal, menciptakan jalur *trekking* sebagai sarana wisata sehat, serta membangun potensi Desa Kalongan sebagai desa wisata kesehatan. Melalui sinergi antara pendekatan promotif, partisipatif, dan edukatif, diharapkan program ini dapat menjadi contoh replikasi implementasi GERMAS yang berkelanjutan di wilayah pedesaan lain.

PERMASALAHAN

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Kalongan, khusus di wilayah RT 02 RW 01, yang menghadapi berbagai permasalahan terkait perilaku hidup sehat. Permasalahan utama yang dihadapi adalah tingkat kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung. Sebagian besar warga Desa Kalongan bekerja sebagai petani, pekebun, dan buruh harian lepas yang memiliki aktivitas fisik dalam pekerjaan sehari-hari. Namun, aktivitas fisik dari pekerjaan tersebut bersifat tidak teratur, tidak terukur, dan tidak selalu sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik kesehatan menurut GERMAS. Selain itu, pada kelompok ibu rumah tangga dan warga usia lanjut, aktivitas fisik harian cenderung rendah.

Terbatasnya edukasi kesehatan dan akses informasi yang tepat menyebabkan masyarakat belum memahami pentingnya aktivitas fisik terstruktur dan teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hal ini berdampak pada rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik yang benar, aman, dan konsisten di luar pekerjaan sehari-hari. Tidak ada kegiatan kolektif yang terstruktur dan menyenangkan terkait promosi kesehatan menjadikan program GERMAS sulit diimplementasikan secara optimal di tingkat desa. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pemahaman, memfasilitasi aktivitas fisik, dan membentuk komunitas yang dapat menjaga keberlanjutan gaya hidup sehat di Desa Kalongan.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Trekking Sehat Kalongan merupakan kegiatan utama dalam inisiasi program Desa Wisata Sehat yang bertujuan memadukan promosi kesehatan dengan potensi wisata alam di Desa Kalongan, Kabupaten Semarang. Program ini dirancang untuk mendorong masyarakat menjalani aktivitas fisik secara rutin melalui jalur *trekking* yang menyusuri

Rute yang telah disepakati kemudian dilengkapi dengan papan informasi serta titik istirahat (*rest area*) yang menyediakan tempat duduk, tempat sampah terpilah, dan air minum. Kegiatan ini melibatkan pemuda desa, karang taruna, serta kelompok sadar wisata dalam pengelolaan dan pemeliharaan jalur *trekking*. Dengan adanya *Trekking Sehat* Kalongan, diharapkan masyarakat lebih termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat sekaligus memperoleh akses edukasi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan mereka sendiri.

Sementara itu, *Expo* Media Kesehatan dilaksanakan sebagai sarana edukatif dan interaktif yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Pameran ini menampilkan beragam materi edukatif seperti poster, leaflet, infografis, dan media interaktif yang membahas pola hidup sehat, aktivitas fisik, gizi seimbang, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Seluruh materi disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan masyarakat dan dirancang oleh Tim Pengabdian Masyarakat Bagian PKIP FKM UNDIP Tahun 2025 bersama mahasiswa dengan pendekatan komunikatif dan berbasis budaya lokal. Kegiatan *expo* dipusatkan di balai desa atau lokasi strategis lainnya dan dilaksanakan sepenuhnya secara luring untuk memastikan seluruh warga dapat mengakses materi edukasi secara langsung. Selain itu, *expo* menyediakan sudut-sudut khusus dengan konten edukasi yang disesuaikan bagi kelompok sasaran seperti bapak-bapak, ibu-ibu, anak-anak, dan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kalongan berhasil mengimplementasikan tiga program utama, yaitu : *Trekking* Sehat Kalongan, *Expo* Media Kesehatan, dan Lomba Senam Sehat Bersama. Ketiga program tersebut terlaksana dengan baik dan memperoleh antusiasme tinggi dari masyarakat

perbukitan, kebun warga, dan tepi sungai yang masih asri. Selain menjadi sarana rekreasi, jalur ini juga berfungsi sebagai media edukasi kesehatan yang informatif dan menyenangkan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei partisipatif bersama warga guna mengidentifikasi rute terbaik berdasarkan aspek keamanan, keindahan, dan aksesibilitas.

Melalui pendekatan yang kreatif dan menyenangkan, *expo* ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku hidup sehat sehari-hari. *Expo* juga menjadi bagian dari promosi berkelanjutan atas program Desa Wisata Sehat.

Adapun Lomba Senam Sehat Bersama menjadi salah satu kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik melalui pendekatan yang menyenangkan dan kompetitif. Lomba ini diikuti oleh tiga kelompok Dasawisma (Dawis), masing-masing mengirimkan satu tim berisi lima orang. Setiap tim diberi kesempatan untuk menampilkan senam berdurasi maksimal lima menit. Kreativitas menjadi aspek utama yang dinilai, sehingga peserta diberi kebebasan memilih lagu pengiring dan kostum sesuai dengan keunikan kelompok, selama tetap dalam koridor kesopanan dan kenyamanan. Musik yang digunakan bisa berasal dari genre tradisional, modern, maupun remix, dan kostum dirancang sekreatif mungkin untuk menambah semarak suasana lomba. Penilaian dilakukan oleh Tim Juri dari kalangan Dosen Bagian PKIP FKM UNDIP dengan mempertimbangkan kekompakan gerakan, kesesuaian irama dan gerakan, semangat tim, kreativitas, serta penguatan nilai-nilai GERMAS dalam setiap penampilan. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat terdorong untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang rutin dan berkelanjutan.

dibuktikan dengan banyaknya jumlah peserta yang mencapai lebih dari lima puluh orang dan keterlibatan aktif warga selama kegiatan berlangsung. Program *Trekking* Sehat Kalongan, yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025, melibatkan warga dari berbagai kelompok usia dan menempuh rute sepanjang kurang lebih 1,5

kilometer. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga memperkuat interaksi sosial antarwarga serta menanamkan nilai-nilai gaya hidup sehat. Partisipasi masyarakat sangat tinggi, didukung oleh penyediaan *doorprize* dan hadiah utama yang meningkatkan motivasi warga untuk mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Jalur trekking yang digunakan kini diharapkan dapat menjadi fasilitas olahraga permanen dan daya tarik wisata sehat berbasis komunitas, serta dapat dikembangkan dengan penambahan pos-pos edukasi dan permainan kesehatan menggunakan media yang telah dibuat pada kegiatan *expo*. Keberhasilan aktivitas fisik berbasis komunitas ini sejalan dengan temuan penelitian global mengenai efektivitas aktivitas fisik terstruktur dalam meningkatkan kesehatan masyarakat⁽²³⁾⁽²⁴⁾⁽²⁷⁾⁽³³⁾.

Sementara itu, *Expo Media Kesehatan* yang diselenggarakan di Lapangan RT 02 RW 02 dikemas secara interaktif dengan menampilkan media edukasi visual seperti poster, leaflet, dan infografis yang disesuaikan dengan kebutuhan dan budaya lokal masyarakat. Materi edukasi mencakup topik-topik penting seperti pentingnya aktivitas fisik, gizi seimbang, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan *expo* ini dirancang secara kolaboratif oleh dosen dan mahasiswa, yang tidak hanya menyusun konten tetapi juga terlibat aktif dalam desain, pelaksanaan teknis, dan dokumentasi. Respons masyarakat terhadap *expo* sangat positif, dan kegiatan ini terbukti meningkatkan literasi kesehatan warga secara menyenangkan dan komunikatif. Pendekatan berbasis media visual ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan dan promosi kesehatan yang menekankan efektivitas edukasi visual dalam meningkatkan pemahaman masyarakat⁽²¹⁾⁽²⁶⁾⁽²⁸⁾.

Adapun Lomba Senam Sehat Bersama dilaksanakan sebagai bagian dari pendekatan kreatif dan partisipatif dalam menanamkan nilai-nilai GERMAS. Kegiatan ini diikuti oleh tiga tim Dasawisma yang masing-masing menampilkan senam dengan gerakan, musik, dan kostum yang mencerminkan kreativitas dan semangat kelompok. Penilaian dilakukan berdasarkan kekompakan, kreativitas, ekspresi, kesesuaian musik, dan tampilan visual tim. Hasil lomba menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga mempererat hubungan sosial antarwarga. Bahkan, muncul inisiatif dari masyarakat untuk menjadikan lomba senam ini

sebagai agenda rutin tingkat RT. Secara tidak langsung, kegiatan ini juga membangun kesadaran kolektif terhadap pentingnya hidup sehat berkelanjutan.

Pelaksanaan ketiga program tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam implementasi GERMAS terbukti efektif apabila dilakukan secara partisipatif, edukatif, dan kontekstual. Kegiatan ini berhasil mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik dalam bentuk yang menyenangkan, sehingga pesan-pesan kesehatan lebih mudah diterima masyarakat. Keberhasilan program ini juga ditunjang oleh pemberdayaan masyarakat setempat, khususnya kader, karang taruna, dan kelompok Dasawisma, yang berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Hal ini sesuai dengan teori pemberdayaan dan pendekatan berbasis komunitas yang menegaskan bahwa partisipasi aktif masyarakat merupakan kunci keberhasilan intervensi kesehatan dan keberlanjutan program.⁽²²⁾⁽²⁹⁾⁽³²⁾ Selain itu, penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya lokal turut mendukung keberhasilan intervensi. Hal ini sejalan dengan konsep budaya sebagai determinan perilaku kesehatan dan pengembangan desa berbasis potensi lokal⁽²⁹⁾⁽³⁴⁾.

Pelibatan dosen dan mahasiswa turut memperkuat kualitas pelaksanaan dan memperkaya pengalaman pengabdian di lapangan. Mahasiswa tidak hanya berkontribusi dalam aspek teknis dan dokumentasi, tetapi juga memperoleh pembelajaran langsung tentang pentingnya intervensi promosi kesehatan berbasis masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan praktik hidup sehat, tetapi juga memperkuat ketahanan sosial dan potensi ekonomi desa melalui pendekatan gaya hidup sehat yang terintegrasi dan berkelanjutan. Program ini berpotensi direplikasi di wilayah lain sebagai model praktik baik dalam pelaksanaan GERMAS di tingkat desa.

Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui aktivitas fisik di Desa Kalongan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang dirancang secara partisipatif dan kontekstual mampu meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam menjalani pola hidup sehat. Program ini mengonfirmasi temuan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik kolektif berbasis masyarakat memiliki efektivitas tinggi

dalam meningkatkan gaya hidup sehat, khususnya di wilayah dengan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) yang tinggi ⁽⁷⁾. Kegiatan seperti *trekking* dan senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi media edukatif yang mampu menyampaikan pesan kesehatan secara tidak langsung namun berdampak besar.

Dalam program ini, penggunaan pendekatan partisipatif terbukti efektif. Masyarakat tidak hanya menjadi objek intervensi, tetapi juga subjek aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pendekatan ini sejalan dengan teori pemberdayaan masyarakat yang dikemukakan oleh ⁽⁸⁾ yang menekankan pentingnya partisipasi aktif sebagai elemen kunci dalam membangun keberlanjutan intervensi kesehatan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa keterlibatan langsung masyarakat dapat memperkuat keberlanjutan program, meningkatkan rasa memiliki (*ownership*), dan memperkuat kohesi sosial ⁽⁹⁾.

Program *Trekking* Sehat Kalongan secara khusus mencerminkan praktik baik dari integrasi promosi kesehatan dan potensi lokal desa. Aktivitas ini sejalan dengan pendekatan *setting-based health promotion* yang diperkenalkan oleh *World Health Organization* (WHO), yang mendorong integrasi promosi kesehatan ke dalam konteks lingkungan tempat orang tinggal, bekerja, dan beraktivitas ⁽¹⁰⁾. Pendekatan setting ini diperkuat oleh model ekologi perilaku yang menekankan bahwa lingkungan fisik dan sosial berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan ⁽³⁰⁾⁽³³⁾. Dalam konteks ini, alam pedesaan menjadi aset strategis untuk membentuk jalur *trekking* yang mendukung aktivitas fisik sambil tetap mempertahankan nilai edukatif dan rekreatif. Jalur ini tidak hanya mendorong gerak tubuh secara teratur, tetapi juga memperkuat identitas lokal sebagai “desa wisata sehat” sebuah konsep yang juga dikembangkan dalam kajian sebagai strategi intersektor dalam meningkatkan kesejahteraan desa ⁽¹¹⁾.

Expo Media Kesehatan menjadi bukti bahwa edukasi visual yang menarik, berbasis budaya lokal, dan melibatkan berbagai kelompok usia lebih mudah diterima dan diinternalisasi masyarakat. Penyesuaian konten dengan nilai budaya lokal merupakan strategi komunikasi efektif yang dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan ⁽²⁹⁾. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa media visual interaktif sangat efektif dalam

meningkatkan literasi kesehatan, terutama pada komunitas dengan latar belakang pendidikan dan ekonomi menengah ke bawah ⁽¹²⁾. Penyesuaian konten dengan nilai budaya lokal juga meningkatkan relevansi pesan dan menghindari resistensi ⁽¹³⁾.

Sementara itu, Lomba Senam Sehat Bersama mampu menggabungkan unsur rekreasi, kompetisi, dan edukasi dalam satu kegiatan. Pendekatan ini sejalan dengan kajian dari ⁽¹⁴⁾ yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang dikemas secara menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan semacam ini tidak hanya meningkatkan frekuensi aktivitas fisik, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antarwarga, yang berperan penting dalam membangun dukungan sosial terhadap perilaku sehat ⁽¹⁵⁾.

Pelibatan dosen dan mahasiswa dalam program ini turut mendukung pembelajaran dua arah antara akademisi dan masyarakat. Pengabdian masyarakat berbasis kolaborasi multidisiplin antara akademik dan komunitas telah terbukti dapat menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, serta mendorong inovasi lokal ⁽¹⁶⁾. Mahasiswa memperoleh pembelajaran kontekstual dan pengalaman sosial, sementara masyarakat mendapatkan manfaat langsung dari transfer pengetahuan dan teknologi tepat guna ⁽¹⁷⁾.

Program ini juga berkontribusi terhadap ketahanan pangan dan pengentasan kemiskinan secara tidak langsung. Peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat memungkinkan produktivitas yang lebih tinggi. Pendekatan desa wisata sehat telah terbukti memperkuat potensi lokal, identitas desa, dan ketahanan sosial masyarakat ⁽³⁴⁾. Peningkatan kesadaran PHBS tercermin dari perilaku warga yang melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah *trekking*, memanfaatkan fasilitas sanitasi yang tersedia, menjaga kebersihan selama kegiatan, serta memanfaatkan tempat sampah terpilah secara tepat. Praktik-praktik ini menunjukkan adanya kemajuan dalam upaya pengelolaan lingkungan yang sehat. Studi ⁽⁵⁾ menegaskan bahwa integrasi promosi kesehatan dalam pengembangan desa mampu memperkuat ketahanan sosial dan ekonomi berbasis potensi lokal ⁽¹⁸⁾.

Secara keseluruhan, implementasi GERMAS melalui pendekatan aktivitas fisik yang terintegrasi dalam kehidupan sosial budaya lokal terbukti tidak hanya menurunkan risiko PTM,

tetapi juga membangun ekosistem masyarakat yang sehat secara holistik. Hal ini mendukung temuan dari studi longitudinal oleh ⁽¹⁹⁾ yang menyebutkan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas merupakan salah satu strategi utama dalam transformasi sistem kesehatan Indonesia menuju pelayanan promotif dan preventif ⁽²⁰⁾.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa strategi intervensi berbasis komunitas memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik dan literasi kesehatan masyarakat. Partisipasi

warga meningkat secara signifikan pada seluruh rangkaian kegiatan, dan masyarakat menyatakan minat untuk menjadikan jalur trekking sebagai fasilitas olahraga rutin. Respons positif juga terlihat pada expo media kesehatan, di mana warga aktif bertanya dan berdiskusi terkait materi yang disajikan. Dukungan perangkat desa, kader kesehatan, dan kelompok Dasawisma menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program pasca pengabdian.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Kalongan terbukti efektif meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik. Melalui kegiatan *Trekking* Sehat Kalongan, *Expo* Media Kesehatan, dan Lomba Senam Sehat Bersama, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan kesehatan, tetapi juga terlibat aktif dalam praktik hidup sehat yang menyenangkan, sesuai konteks sosial dan budaya lokal.

Hasil kegiatan menunjukkan bentuk jalur *trekking* sehat, meningkatnya literasi kesehatan,

serta muncul inisiatif warga untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan berkelanjutan. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif, pemberdayaan masyarakat, dan dukungan kolaboratif antara akademisi dan komunitas. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model praktik baik bagi implementasi GERMAS di wilayah pedesaan lain, sekaligus berpotensi memperkuat identitas desa sebagai desa wisata sehat yang mendukung kesehatan, ketahanan sosial, dan kesejahteraan masyarakat secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. [WHO] World Health Organization. Noncommunicable diseases. 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil utama Riskesdas 2018. 2018.
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380 (9838): 219–29.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Daerah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018
5. Damayanti R.,- Peran promosi kesehatan dalam pembangunan desa. *JPKM*. 2020;8(1):33–40.
6. Damayanti R, Hidayat M, Andriyani D. Faktor penghambat pelaksanaan GERMAS di masyarakat. *J Kesehat Masy*. 2019;7(2):133–40.
7. Mardiah A, Narasafa R, Mathar MAK, Pertiwi FY, Utami SP. Edukasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) di pkm tanjung karang. *J Pengabdian Komunitas*. 2022;1(20):68–73.
8. Sihombing M, Hasibuan R. Model intervensi GERMAS berbasis masyarakat. *J Kesmas Indones*. 2022;9(1):58–66.
9. Nuryanti E, others. Model pemberdayaan berbasis komunitas. *J Pemberdaya Masy*. 2020;4(1):60–9.
10. Organization WH. Ottawa Charter for Health Promotion. 1986.
11. Khotimah H, others. Pengembangan desa wisata sehat. *J Kesehat Masy*. 2021;9(3):221–30.
12. Yulianti N, Widyasih R. Efektivitas leaflet dan poster terhadap pengetahuan PHBS. *J Media Kesehat*. 2022;12(1):56–65.
13. Mariana D, others. Strategi komunikasi budaya dalam promosi kesehatan. *J Promkes*. 2019;7(1):45–54.

14. Pradana GA, Fibriana A. Efektivitas senam kelompok terhadap peningkatan kualitas hidup. *J Kesehat.* 2020;11(2):89–95.
15. Sutrisno A, Lestari M. Peran dukungan sosial dalam aktivitas fisik lansia. *J Geriatr Indones.* 2021;5(2):112–9.
16. Junita E, Handayani Y, Alfiah LN. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula J Pengabdian Kpd Masy.* 2020;3(1):100.
17. Arfiani N, Widyastuti M. Kolaborasi kampus dan masyarakat dalam pengabdian. *J Pengabdian Kpd Masy.* 2019;5(2):115–22.
18. Sudarmanto E, Rahmawati I, Umara AF, Tamrin AF, Sihotang DO. *Konsep Pengembangan Masyarakat Bebas Partisipatif, Kolaboratif, dan Inovatif.* 2023.
19. Mahendradhata Y, others. *The Republic of Indonesia health system review. 2019. (WHO South-East Asia Region Health Systems in Transition; vol. 7).*
20. Junita E, Handayani Y, Alfiah LN. GERMAS di desa Rambah Hilir. *Kumawula.* 2020;3(1):100–8.
21. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice.* 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2015.
22. Green LW, Kreuter MW. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach.* 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.
23. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJJ, Martin BW. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet.* 2012;380(9838):258–71.
24. Kohl HW et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet.* 2012;380(9838):294–305
25. Kemenkes RI. *Panduan Pelaksanaan Aktivitas Fisik bagi Masyarakat.* Jakarta; 2022.
26. Nutbeam D. Health promotion glossary. *Health Promot Int.* 2022;37(6):daac125.
27. Putra AA, Rahayu S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik masyarakat pedesaan. *J Kesmas.* 2021;19(3):112–20.
28. Astuti R, Yuliana N. Efektivitas program kesehatan berbasis komunitas terhadap peningkatan PHBS. *J Promosi Kesehatan Indonesia.* 2020;15(2):85–96.
29. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations.* Beverly Hills: Sage Publications; 2001.
30. Sallis JF, Owen N, Fisher EB. Ecological models of health behavior. In: Glanz K et al., editors. *Health Behavior.* 2015.
31. Anderson ES, Winett RA, Wojcik JR. Self-regulation and physical activity. *Health Psychol.* 2007;26(1):70–80.
32. Pramesti D, Wulandari R. Implementasi promosi kesehatan dalam pemberdayaan desa. *J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;7(1):140–50.
33. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World.* Geneva: WHO; 2018.
34. Nugraheni SA, Ramdhani S. Peran desa wisata dalam pengembangan masyarakat sehat. *J Pemberdayaan Masy.* 2022;9(1):55–68