

DAFTAR LAMPIRAN

1. Permohonan Menjadi Responden
2. Informed Consent
3. Kuesioner Penelitian
4. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Alifah Padang
5. Surat Izin Penelitian dari Kantor Lurah Banurana
6. Surat Telah Selesai Penelitian
7. Lampiran Etik penelitian
8. Lembar Bimbingan
9. Gantt Chart
10. Master Tabel
11. Olah Data Statistik
12. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen utama dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *World Health Organization* (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar 31% orang dewasa di dunia atau hampir 1,8 miliar penduduk tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal, yaitu setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu. Rendahnya tingkat aktivitas fisik tersebut meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, obesitas, diabetes melitus, stroke, dan kanker. Kondisi ini menjadi penyebab utama meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas global serta menambah beban pembiayaan sistem kesehatan di berbagai negara (Strain *et al.* 2024).

Di Indonesia, pemerintah telah merencanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di masyarakat. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program pemerintah yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya promotif dan preventif. Program ini dilakukan untuk membentuk perilaku hidup sehat guna mencegah meningkatnya penyakit tidak menular di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

GERMAS memiliki tujuh bentuk kegiatan utama yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban sehat. Ketujuh kegiatan

tersebut menjadi upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Aktivitas fisik menjadi salah satu fokus utama dalam GERMAS karena kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, masyarakat dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Kemenkes RI, 2022).

Gerakan ini dirancang secara komprehensif dengan mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari pengelolaan kesehatan fisik, kesehatan mental, hingga upaya menciptakan dan memelihara lingkungan yang bersih dan sehat. Pada era modern saat ini, perubahan pola hidup masyarakat menjadi salah satu faktor utama yang mendasari pentingnya penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Pengetahuan terhadap GERMAS merupakan pemahaman individu mengenai tujuan, manfaat, serta bentuk kegiatan yang dianjurkan dalam program tersebut (Kusumaningsih and Rima Rinekasari 2024).

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam Wawan *et al.* (2021) Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai hasil dari proses "mengetahui" yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek tertentu. Persepsi ini terjadi melalui lima indra manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan sentuhan. Dalam konteks ini, pengetahuan bukanlah sesuatu yang muncul tiba-tiba, melainkan hasil dari interaksi aktif antara individu dan lingkungannya. Notoatmodjo secara khusus menekankan bahwa dasar utama pengetahuan diperoleh melalui indra penglihatan (mata) dan (telinga), karena

keduanya memainkan peran dominan dalam memperoleh informasi dari dunia luar.

Pemerintah Indonesia merespons rendahnya aktivitas fisik masyarakat, yang berkontribusi pada peningkatan penyakit tidak menular seperti stroke, jantung koroner, obesitas, dan diabetes. Program GERMAS secara khusus menekankan peningkatan aktivitas fisik untuk mengubah pola hidup sedentari yang dipicu oleh kemajuan teknologi dan modernisasi. Melalui Kementerian Kesehatan dan instansi terkait, pemerintah melaksanakan kampanye edukasi, penyediaan fasilitas olahraga, serta skrining kesehatan guna mendorong aktivitas fisik rutin, sehingga mengurangi beban kesehatan dan meningkatkan produktivitas (Kemenkes RI, 2022).

Rendahnya aktivitas fisik ini disebabkan oleh penggunaan teknologi, dan pola kerja yang minim gerak. Oleh karena itu, GERMAS berperan penting sebagai strategi promotive dan preventif untuk membentuk masyarakat yang sehat, produktif, dan berkualitas hidup tinggi. Dengan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat tentang manfaat aktivitas fisik, tujuan GERMAS untuk mencapai peningkatan kualitas hidup dan produktivitas secara berkelanjutan dapat terwujud (Karmawati *et al.* 2021).

Secara konseptual, tujuan utama GERMAS adalah meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk menjalankan perilaku hidup sehat, dengan penekanan pada peningkatan aktivitas fisik

sebagai langkah pencegahan penyakit. Selain itu, GERMAS bertujuan menurunkan beban penyakit tidak menular, mengurangi pembiayaan kesehatan jangka panjang, serta meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas penduduk (Muhammad Hidayat *et al.* 2023). Upaya pencegahan penyakit melalui Program GERMAS merupakan langkah strategis yang penting dilakukan untuk mendorong masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan (Ayunun, Malik, and Haerana 2023).

Berdasarkan Kemenkes RI, (2025) tercatat bahwa 37,4% penduduk Indonesia usia ≥ 10 tahun belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, sementara 62,6% tergolong cukup aktif secara fisik. Alasan kurang aktivitas fisik, tidak ada waktu (48,7%), malas (32,6%), lanjut usia (19,5%), dan tidak ada rekan (9,8%). Penurunan aktivitas fisik lebih berisiko terjadi pada kelompok usia menengah dan lanjut usia.

Dapat di bandingkan berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 dan 2024 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pelaksanaan GERMAS telah menunjukkan tren peningkatan yang signifikan pada berbagai indikator perilaku hidup sehat masyarakat. Pada tahun 2024, capaian Program GERMAS berada pada 93,58%, yang mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya mencapai 73,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa implementasi GERMAS secara konsisten memberikan kontribusi positif terhadap

penguatan upaya promotif dan preventif, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan.

Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi kurang aktivitas fisik bahkan mencapai 68,18%, lebih tinggi dibandingkan angka WHO 2024 sebesar 31%. Rendahnya aktivitas fisik ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup aktif masih perlu ditingkatkan (Dinkes Sumatera Barat, 2024).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Padang 2024 tercatat bahwa 3 di antara 24 Puskesmas yang ada di kota Padang aktivitas fisik yang bermasalah atau rendah yaitu Puskesmas Nanggalo 68,18%, Puskesmas Lubuk Begalung 70,00% dan Puskesmas Seberang Padang 74,85%. Data ini menggambarkan bahwa sebagian masyarakat belum sepenuhnya menerapkan perilaku aktivitas fisik sesuai dengan anjuran GERMAS, yang dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan motivasi dalam menjalankan gaya hidup sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Pingkan Karouw, Lucyana Pongoh (2023) tentang Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku GERMAS pada Masyarakat Tataran Patar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai GERMAS. Penelitian tersebut membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan GERMAS.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Reza Putra Bachtiar (2025) tentang tingkat aktivitas fisik pada masyarakat urban menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Adanya masyarakat yang memiliki aktivitas fisik kurang menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Sedangkan menurut Umami Atiya & Khoiril Anam (2022) tentang Analisis peran wanita dalam aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam GERMAS, tingkat pelaksanaannya masih berada pada kategori sedang. Aktivitas fisik yang dilakukan cenderung bersifat tidak rutin, dan dipengaruhi oleh hambatan waktu serta kesibukan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan kesadaran saja belum sepenuhnya menjamin optimalnya aktivitas fisik Masyarakat.

Survey yang peneliti lakukan pada tanggal 1 April 2026 di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung Kota Padang, berdasarkan wawancara dengan 10 responden, Masyarakat yang berdomisili Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung di dapatkan hasil yang diperoleh menggunakan kuesioner GPAQ (*Global physical activity questionnaire*) terdapat 4 responden yang mengetahui dan memahami tentang GERMAS, sedangkan 6 responden lainnya belum memahami secara optimal mengenai konsep dan tujuan GERMAS. Selain itu, hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menunjukkan

bahwa 6 responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sementara sebagian kecil responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih rendahnya aktivitas fisik masyarakat sejalan dengan kurangnya tingkat pengetahuan tentang GERMAS. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang GERMAS dengan aktivitas fisik Masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Benuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

B. Rumus Masalah

Apakah terdapat Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Benuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Program Gerakan Masyarakat hidup Sehat di Benuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

- b. Diketahui distribusi frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Benuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.
- c. Diketahui Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Benuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan komunitas, khususnya mengenai hubungan tingkat pengetahuan masyarakat tentang Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan tingkat aktivitas fisik masyarakat, sehingga peneliti dapat mengaplikasikan ilmu hasil studi yang diperoleh selama penelitian dalam lingkup keperawatan komunitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk memperkaya pemahaman mengenai tingkat pengetahuan GERMAS dan tingkat aktivitas fisik masyarakat.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya GERMAS serta mendorong peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan pemahaman, wawasan, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai tingkat pengetahuan GERMAS dan tingkat aktivitas fisik masyarakat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas hubungan tingkat pengetahuan tentang program GERMAS dengan tingkat aktivitas fisik masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung. Variabel independen tingkat pengetahuan tentang GERMAS, sedangkan variabel dependen tingkat aktivitas fisik masyarakat. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik menggunakan metode *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan dalam waktu bersamaan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret - Agustus 2026. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 20 Juni – 28 Juni 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Masyarakat yang berdomisili Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung dengan populasi 207 orang dengan jumlah sampel 67 responden dengan metode pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Data di analisis dalam bentuk analisa univariat dan bivariat. Data di uji menggunakan Chi-Square dengan *p-value* <0,005