

ANALISIS PENGARUH PELAKSANAAN GERMAS TERHADAP KESEHATAN LANSIA

Agustini Lase¹, Mapeaty Nyorong², Asriwati³

^{1,2,3} *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia*
Email :laseagustina44@gmail.com

ABSTRACT

The low implementation of GERMAS in 2020 has a major impact on their health, namely the increased morbidity rate in the elderly. This study aims to analyze the effect of the implementation of GERMAS on the health of the elderly in the working. This study used a quantitative analytical survey with a cross-sectional. The location in the work area of Ulunoyo Health Center, South Nias Regency. The research population consisted of 216 elderly people, samples in this study was 68 people. The technique used is purposive sampling. Data were analyzed using the chi-square test and logistic regression. The results showed that there was an effect of physical activity on the health of the elderly, and an influence of the culture of fruit and vegetable consumption on the health of the elderly who participated. There was an effect of smoking on the health of the elderly, an effect of not consuming alcoholic drinks on the health of the elderly, an effect of conducting regular health checks on the health of the elderly, an effect of maintaining environmental cleanliness on the health of the elderly, an effect of using a latrine on the health of the elderly. The variable that had the most influence on the health of the elderly who participated was the variable of conducting regular health checks. Based on the results of the research, it is suggested that Health Center should be more active and improve special health services for the elderly.

Keywords: *healthy community, movement, elderly*

PENDAHULUAN

Salah satu fase hidup yang dialami oleh setiap manusia adalah penambahan usia yang diiringi penurunan fungsi organ tubuh. Fase ini dialami oleh orang yang telah lanjut usia (lansia) atau seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, meskipun demikian lansia tetap harus menjalani hidup sehat (Notoatmodjo, 2017).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 mencatat proporsi penduduk yang berusia di atas 60 tahun di dunia diperkirakan akan terus meningkat dan pada tahun 2019, jumlah penduduk lansia sebesar 9,7% dari total jumlah penduduk. Tahun 2035 diperkirakan sebesar 48 juta (15,77%), atau hampir tiga kali lipat dibanding pada tahun 2010 (Pusdatin Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data Kemenkes tahun 2020 dari tahun 2019-2020 pertumbuhan penduduk Indonesia setiap tahun terus meningkat, dari 3,54 juta per tahun menjadi 3,70 juta per tahun. Saat ini

jumlah penduduk usia lanjut berkisar antara 27 juta dan diprediksi pada tahun 2020 akan menjadi sekitar 38 juta atau 11,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pemerintah selalu berupaya meningkatkan kesehatan dengan membuat beberapa kebijakan-kebijakan pelayanan kesehatan. Salah satu program pemerintah tersebut yaitu program GERMAS yang merupakan gerakan pembangunan dan perbaikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Program ini terdiri dari tujuh kegiatan utama yaitu melakukan aktivitas fisik, budaya konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Masyarakat Nias Selatan sangat terkenal dengan budayanya merokok, adapun persentase merokok di Nias Selatan ini yaitu usia 15-24 (7,7%), 25-34 (19,1%), 35-44 (21,6%), 45-54 (14,3%), 55-64 (21,4%). Selain itu, masyarakat di Nias selatan juga terkenal dengan minum-minuman keras, khususnya tuak suling, dan makanan

yang dominan asin yang dapat menyebabkan hipertensi. Sehingga pemerintah mencanangkan program GERMAS sebagai upaya peningkatan kesehatan lansia, meningkatnya peran serta lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat. Akan tetapi program pengembangan kesehatan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan tidak berjalan dengan baik karena dukungan dan partisipasi yang kurang baik dari lansia itu sendiri. Dilihat dari data rekapitulasi absensi selama 3 bulan terakhir yaitu bulan Januari sampai dengan Maret 2020 jumlah kunjungan lansia berobat tidak ada yang mencapai 50% dari total jumlah lansia yang terdaftar sebagai anggota Posyandu.

Minat berkunjung pada kegiatan GERMAS di Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020 menurun setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2018 jumlah kunjungan mencapai 1.882, menurun menjadi 1.830 pada tahun 2019 dan menurun drastis pada tahun 2020. Hal ini mendorong peneliti untuk mencari tahu alasan lansia yang tidak hadir kegiatan tersebut dengan cara melakukan wawancara dari rumah kerumah lansia yang tidak hadir dalam hal ini peneliti mewawancarai lansia sebanyak 7 orang. Adapun alasan lansia tidak aktif mengikuti kegiatan

GERMAS yaitu diketahui bahwa dari 7 orang lansia yang peneliti temui, 3 orang lansia menyatakan tidak mengikuti kegiatan Posyandu Lansia karena sibuk menjaga cucu mereka dikarenakan orang tua si cucu sedang bekerja, 2 orang lansia menyatakan lupa dan tidak ada anggota keluarga yang mengingatkan, 1 orang lansia menyatakan sedang tidak enak badan dan 1 orang lansia menyatakan membantu anaknya menyelesaikan pekerjaannya dikebun.

Pelaksanaan GERMAS di Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan Masih rendah. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia yang mengikuti program GERMAS, tentang apakah aktifitas fisik yang dianjurkan oleh petugas kesehatan seperti melakukan aktivitas sehari-hari (membersihkan rumah, mencuci, menyetrika, memasak, berkebun, naik-turun tangga, mencuci mobil, dan lain-lain), Latihan fisik (jalan kaki, jogging, sit-up/push-up, peregangan, senam aerobik, bersepeda dan sebagainya) dan olahraga (sepakbola, badminton, bola basket, tenis meja, balap sepeda, dan sebagainya) selama 30 menit per hari, maka diketahui bahwa hanya 3 orang lansia yang menerapkan aktifitas fisik tersebut selama 30 menit perhari, sedangkan 7 orang lansia lainnya menyatakan bahwa mereka tidak

sanggup melakukan aktifitas lagi karena penyakit yang sudah diderita.

Selain itu, peneliti juga bertanya tentang apakah penyediaan pangan dan juga mengonsumsi buah dan sayur berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS, maka dari 10 orang lansia tersebut hanya 2 orang yang menyatakan mengonsumsi makanan bergizi, sedangkan 8 orang lansia lainnya menyatakan bahwa mereka tidak sanggup menyediakan makanan yang bergizi karena keadaan ekonomi, sehingga makan makanan apa adanya saja. Kemudian peneliti juga bertanya tentang apakah pencegahan dan deteksi dini penyakit berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS, maka diketahui bahwa 3 dari 10 lansia yang tahu dirinya menderita penyakit, selebihnya tidak mengetahui jika dirinya sakit karena tidak ada gejala dan tanda sampai terjadi komplikasi. Dari 3 orang tersebut hanya ada 1 orang yang berobat secara teratur.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melihat bahwa lansia di wilayah kerja Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan memiliki banyak alasan untuk tidak mengikuti kegiatan GERMAS, oleh sebab itu perlu adanya upaya dalam menjalankannya, misalnya dengan memberikan *awardness*, seperti menganugerahkan “GERMAS Award”

setiap tahunnya yang diberikan kepada individu, kelompok ataupun desa yang telah berhasil menjadi inisiator, motivator, dan menjalankan program dengan baik. Ini diharapkan akan memotivasi masyarakat untuk berlomba-lomba menjadi yang terbaik dalam pelaksanaan program. Sedangkan tantangan petugas kesehatan dalam pelaksanaan lainnya adalah lansia yang mengikuti kegiatan akan tetapi kurang menerapkan pilar penting kebijakan tersebut, sehingga pelaksanaan yang telah bertahun-tahun terkesan tidak membuahkan hasil yang baik khususnya bagi peningkatan kesehatan lansia, oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis pengaruh pelaksanaan GERMAS terhadap kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan, dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan

Februari tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung dan aktif mengikuti program kegiatan GERMAS di wilayah kerja puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan pada bulan September 2020 hingga Februari 2021 sebanyak 216 orang. Besar sampel 68 orang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner berisikan tentang GERMAS dan kesehatan lansia. Data dianalisis dengan analisis univariat, analisis bivariat menggunakan *chi-square*, dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi: umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, budaya konsumsi buah, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan jamban, dan kesehatan lansia. Distribusi karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden

Kelompok Umur	n	%
46-55 Tahun	24	35,29
56-65 Tahun	30	44,12
> 65 Tahun	14	20,59
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	38	55,88
Perempuan	30	44,12
Tingkat Pendidikan	n	%
SMP	30	44,12
SMA	27	17,65
PT	11	16,18
Pekerjaan	n	%
Petani	30	44,12
Wiraswasta	29	42,65
PNS	9	13,23
Aktivitas Fisik	n	%
Tidak melakukan	26	38,24
Melakukan	42	61,76
Budaya Konsumsi buah dan Sayur	n	%
Tidak meningkat	38	55,88
Meningkat	30	44,12
Merokok	n	%
Tidak	38	55,88
Ya	30	44,12
Mengonsumsi Minuman Beralkohol	n	%
Tidak	33	48,53
Ya	35	51,47
Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala	n	%
Tidak	39	57,35
Ya	29	42,65
Menjaga Kebersihan Lingkungan	n	%
Tidak	40	58,82
Ya	28	41,18
Menjaga Kebersihan Lingkungan Kesehatan Lansia	n	%
Tidak meningkat	39	57,35
Meningkat	29	42,65
Total	68	100

Pada Tabel 1 di atas, diketahui bahwa dari 68 responden, sebagian besar responden berumur 56-65 tahun sebanyak 30 (44,12%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 (55,88%),

memiliki tingkat pendidikan SMP sebanyak 30 (44,12%), memiliki pekerjaan petani sebanyak 30 (44,12%), melakukan aktivitas fisik sebanyak 42 (61,76%) responden, tidak meningkat

budaya konsumsi buah dan sayur sebanyak 38 (55,88%) responden, tidak merokok sebanyak 38 (55,88%), mengkonsumsi minuman sebanyak 35 (51,47%) responden, tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebanyak 39 (57,35%) responden, tidak

menjaga kebersihan lingkungan sebanyak 40 (58,82%) responden, tidak menggunakan jamban sebanyak 39 (57,35%) responden, tidak meningkat kesehatan lansia sebanyak 39 (57,35%) responden.

Tabel 2. Pengaruh Pelaksanaan GERMAS Terhadap Kesehatan Lansia yang Mengikuti Pelaksanaan GERMAS

Faktor-Faktor	Kesehatan Lansia				Total		<i>p value</i>
	Tidak Meningkat		Meningkat				
	n	%	N	%	n	%	
Aktifitas Fisik							
Tidak melakukan	20	76,92	6	23,08	26	100	0,010
Melakukan	19	27,94	23	54,76	42	100	
Budaya Konsumsi Buah dan Sayur							
Tidak	33	86,84	5	13,16	38	100	0,001
Ya	6	20,00	24	80,00	30	100	
Merokok							
Tidak	36	94,74	2	5,26	38	100	0,001
Ya	3	10,00	27	90,00	30	100	
Mengonsumsi Minuman Beralkohol							
Tidak	33	100	0	0	33	100	0,010
Ya	6	17,14	29	82,86	35	100	
Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala							
Tidak melakukan	36	92,31	3	7,69	39	100	0,001
Melakukan	3	10,34	26	89,66	29	100	
Menjaga Kebersihan Lingkungan							
Tidak	36	90,00	4	10,00	40	100	0,001
Ya	3	10,71	25	89,29	28	100	
Menggunakan Jamban							
Tidak melakukan	36	92,31	3	7,69	39	100	0,001
Melakukan	3	10,34	26	89,66	29	100	
Total	39	57,35	29	42,65	68	100	

Pada Tabel 2 di atas, diketahui bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS di wilayah kerja puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan dengan *p value* 0,010 < 0,05.

Ada pengaruh budaya konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS dengan *p value* 0,000 < 0,05. Ada pengaruh merokok terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan

Germas dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh mengkonsumsi minuman beralkohol terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas dengan *p value* $0,010 < 0,05$. Ada pengaruh melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas dengan *p value*

$0,000 < 0,05$. Ada pengaruh menjaga kebersihan lingkungan terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh menggunakan jamban terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas dengan *p value* $0,000 < 0,05$.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Logistik Tahap Terakhir

Variabel	B	<i>p value</i>	Exp(B) OR	95% CI for Exp(B)
Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala	4,078	0,000	57,785	5,464-755,976
Menggunakan jamban	2,036	0,001	56,579	5,464-585,898

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS, yaitu variabel pengetahuan dengan signifikan $0,000$ (*p value* $< 0,05$), OR = 57,785 (95% CI = 5,64-755,976) artinya responden yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala mempunyai peluang 57,785 kali tidak meningkat kesehatan lansia dibandingkan dengan responden yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dengan nilai koefisien B yaitu 4,078 bernilai positif, semakin banyak yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala maka semakin banyak lansia yang tidak meningkat kesehatan di wilayah kerja

puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan GERMAS di wilayah kerja puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan. Pelaksanaan GERMAS dapat membantu menguatkan jantung adalah dengan berjalan-jalan dipagi hari. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makawekes et al., (2020)

yang mengungkapkan bahwa aktifitas fisik pada lansia berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Dengan melakukan aktivitas fisik mampu mendorong jantung bekerja secara optimal sehingga sel-sel dalam tubuh dapat berfungsi dengan baik. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah aktivitas yang dilakukan selama 30-60 menit setiap hari. Kalori yang terbakar sedikitnya 150 kalori per hari (Raya et al., 2015).

Hasil penelitian diperoleh ada pengaruh budaya konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Di daerah penelitian sangat jarang mengonsumsi buah. Suku Nias, mempunyai kebiasaan budaya 'pesta' dalam pengertian kebiasaan mengonsumsi makanan sumber asam lemak jenuh tinggi yaitu lemak hewani, RW (daging anjing), dan berbagai makanan yang terbuat dari daging babi. Jenis makanan yang sering disajikan dalam pesta ataupun yang sering dikonsumsi sehari-hari yaitu ayam santan dan daging babi.

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat dengan gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Salah satu faktor utama penyebab terjadinya beragam gangguan kesehatan adalah

aterosklerosis yang didasari konsumsi lemak berlebih (Amelia & Fayasari, 2020). Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi sesuai dengan angka kecukupan gizi, kecukupan serat untuk kelompok usia lansia berkisar dari 22-30 gram/hari untuk laki-laki dan 20-25 gram/hari untuk perempuan (Kushargina et al., 2022).

Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *p* signficancy yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh merokok terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas di wilayah kerja puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan.

Rokok merupakan olahan tembakau yang terbungkus, dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica* dan spesia lainnya yang mengandung Nikotin dan Tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Merokok berbahaya karena dapat menimbulkan berbagai penyakit di antaranya, kanker paru-paru dan penyakit kardiovaskular. Selain tidak merokok secara aktif, individu juga harus menghindari menjadi perokok pasif. Perokok pasif adalah orang yang menghisap asap rokok orang lain. Dampak yang ditimbulkan sama dengan perokok aktif. Bahkan ada pendapat yang menyatakan bahwa perokok pasif lebihberbahaya, karena

asap sisa yang dihembuskan perokok aktif mengandung 75% zat berbahaya yang ada pada rokok, sementara perokok sendiri hanya menghirup 25% dari kandungan rokok karena menghisap hasil pembakaran per batang lewat filter di ujung hisap. Artinya perokok pasif menghirup zat berbahaya 3 kali lebih banyak dari perokokaktif (Lestari et al., 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Retnaningsih et al., (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan tingkat kesehatan lansia. Didukung oleh penelitian Novita Eka Rini (2018) yang menyatakan bahwa kebiasaan buruk lansia yakni merokok sangat memperburuk kesehatan lansia.

Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai p significancy yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi minuman beralkohol terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas. Tidak semua lansia mengonsumsi alkohol atau biasanya tuak suling, tetapi di antara mereka yang mengonsumsinya, terlihat berbagai pola penggunaannya. Pada beberapa populasi, konsumsi minuman keras selalu berkaitan dengan tekanan darah tinggi.

Minuman keras adalah semua minuman yang mengandung alkohol (zat

psikoaktif) bersifat adiktif yang bekerja terutama pada otak, sehingga dapat menimbulkan perubahan pada perilaku, emosi, dan kognitif, serta bila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat merugikan dan membahayakan jasmani, rohani maupun bagi kepentingan perilaku dan kejiwaan. Perilaku penggunaan minuman keras saat ini merupakan permasalahan yang cukup berkembang dan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dari tahun ke tahun, yang akibatnya dirasakan dalam bentuk kenakalan-kenakalan, perkelahian, perbuatan asusila, dan maraknya premanisme (Arnoldus Tes et al., 2017). Penelitian Lestari et al., (2020) menyampaikan bahwa pengaruh budaya setempat juga menjadi faktor mendasar dari tingginya kejadian hipertensi seperti mengonsumsi makanan yang tinggi garam, tinggi lemak dan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol.

Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai p value yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas. Pemeriksaan/ skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif bertujuan 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 kasusberpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *p value* yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menjaga kebersihan lingkungan terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas. Bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat juga berkaitan dengan meningkatnya kualitas lingkungan, salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Dengan adanya program ini dapat menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah.

Kebersihan lingkungan mempunyai arti sebuah keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya, debu, sampah, dan bau. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan (Hardiana, 2018). Pemeliharaan kebersihan diri

berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki kebersihan diri baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung dan telinga, kaki dan kuku, genetalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya (Rosalia De Fatima Lopes, 2018).

Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *p value* yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menggunakan jamban terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas. Rendahnya pengetahuan masyarakat memungkinkan tidak adanya tindakan yang positif tentang perilaku pemanfaatan jamban. Pembuangan tinja yang tidak tepat berpengaruh berlangsungnya terhadap insiden penyakit tertentu yang penularannya melalui tinja seperti diare. Tempat pembuangan tinja yang tidak memenuhi syarat sanitasi akan meningkatkan risiko terjadinya diare berdarah pada anak balita sebesar dua kali lipat dibandingkan keluarga yang memenuhi syarat sanitasi. Tidak hanya kepemilikan jamban, tetapi kondisi jamban juga turut berpengaruh terhadap kejadian diare. Kondisi jamban yang tidak bersih

tentunya bisa menjadi factor pemicu munculnya agen penyebab diare seperti Rotavirus dan bakteri Escherichia Coli (Kasman & Ishak, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik, ada pengaruh budaya konsumsi buah dan sayur, ada pengaruh merokok, ada pengaruh tidak mengonsumsi minuman, ada pengaruh melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, ada pengaruh menjaga kebersihan, dan pengaruh menggunakan jamban terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas di wilayah kerja puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan. Berdasarkan hasil analisis regresi logistic diketahui bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang mengikuti pelaksanaan Germas.

Saran

Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk melakukan penyuluhan secara berkala terkait dengan gerakan masyarakat hidup sehat sehingga masyarakat khususnya lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Ulunoyo Kabupaten Nias Selatan memiliki kesadaran yang tinggi untuk hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di SMP Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>
- Arnoldus Tes, A., Puspitawati, T., & Marlinawati, V. U. (2017). Fenomena Perilaku Mengonsumsi Minuman Keras Mahasiswa Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta Consume Behavior Phenomenon Liquor Among Undergraduate of Public Health Students University of Respati Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 25–31.
- Hardiana, D. (2018). Perilaku Masyarakat Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Pantai Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Brat. *Jurnal Buana*, 2(2), 495. <https://doi.org/10.24036/student.v2i2.98>
- Kasman, K., & Ishak, N. I. (2020). Kepemilikan Jamban Terhadap Kejadian Diare Pada Balita di Kota Banjarmasin. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(1), 28. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v7i1.8790>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/download/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Situasi dan Analisis Lanjut Usia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/14010200005/situasi-dan-analisis->

- lanjut-usia.html
Kementerian Kesehatan republik Indonsia. (2022). Pembangunan Kesehatan Berbasis Preventif dan Promotif.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/849/pembangunan-kesehatan-berbasis-preventif-dan-promotif.html>
- Kushargina, R., Cipta Dainy, N., & Suryaalamah, I. I. (2022). Edukasi Lansia Dengan Pendekatan Health Belief Model: Lansia “Serasi” (Sehat Dengan Makan Sayur dan Buah Setiap Hari). *6*(1), 451–463.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Lestari, H. D., Netty, & Widyarni, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal UNISKA*, 1–10.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 83.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Notoatmodjo. (2017). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Novita Eka Rini, W. (2018). Analisis Gaya Hidup Terhadap Status Kesehatan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun. *Jurnal Kesmas Jambi*, *2*(2), 14–19.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6550>
- Pusdatin Kemenkes RI. (2018). Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar Terhindar dari Kerusakan Organ Jantung, Otak dan Ginjal. Infodatin.
- Raya, I., Mayasari, E., Yahya, A., Syahrul, M., & Latunra, A. I. (2015). Shynthesis and Characterizations of Calcium Hydroxyapatite Derived from Crabs Shells (*Portunus pelagicus*) and Its Potency in Safeguard against to Dental Demineralizations. *International Journal of Biomaterials*, 2015.
<https://doi.org/10.1155/2015/469176>
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., & Sanjaya, B. T. (2016). Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, Vol 27(No 10), Hal 122-130.
- Rosalia De Fatima Lopes, O. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri Dengan Tingkat Kemandirian Melakukan Aktivitas Personal Hygiene Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3*(1), 844–852.