**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Depkes RI, 2016). Gerakan masyarakat hidup sehat yang diluncurkan pada tahun 2016 ini merupakan kebijakan atau gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang dikemas dalam bentuk kegiatan terpadu dan terkonsep. Gerakan nasional ini merupakan upaya pemerintah untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. GERMAS melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat yang dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat menjadi lebih baik sehingga mampu menurunkan prevalensi suatu penyakit. Pada tahap awal di tahun 2016–2017, GERMAS berfokus pada 3 kegiatan, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin.

Pemerintah menggalakkan GERMAS karena saat ini Indonesia tengah mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dengan masih adanya penyakit infeksi dan meningkatnya angka kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes, kanker dan lain-lain. Proporsi angka kematian akibat PTM meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 49,9% pada tahun 2001 dan 59,5% pada tahun 2007. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat dan menjadi penyebab kematian terbesar di Indonesia. Penyakit itu antara lain hipertensi (25,8%), obesitas (15,4%), stroke (12,1%), diabetes melitus (2,3%), penyakit jantung koroner (1,5%), dan gagal ginjal kronis (0,2%).

Umumnya PTM disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya dengan melakukan kegiatan sehari-hari melainkan juga latihan fisik dan olahraga. Aktivitas fisik bisa dibiasakan mulai dari diri sendiri dan keluarga, karena keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat dan keluarga merupakan tempat terbentukanya kepribadian. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan menjadi suatu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Namun karena tingginya tingkat kesibukan membuat keluarga kurang mengalokasikan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu kecanggihan teknologi semakin memudahkan keluarga dalam memenuhi kebutuhan, sehingga aktivitas yang membutuhkan gerak tubuh pun semakin berkurang.

Sebagai langkah antisipasi terjadinya peningkatan prevalensi PTM, pada 31 Oktober 2017 pemerintah Kabupaten Malang yang dipimpin oleh Sekretaris Daerah (Sekda) Kabupaten Malang Ir Didik Budi Mulyono MT meluncurkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pada pidato sambutan, ia menuturkan bahwa awal terjadinya penyakit tidak menular seperti stroke dan kencing manis berawal dari pola hidup masyarakat yang tidak sehat dengan kondisi lingkungan yang tidak sehat pula, karena itu masyarakat harus melakukan aktivitas olahraga setiap hari, makan buah dan sayur secara teratur dan rutin untuk kesehatan fisiknya. Dari hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada 27 Februari 2018 di Puskesmas Kepanjen, GERMAS ini sudah dilaksanakan di seluruh wilayah kabupaten Malang, salah satunya yaitu kelurahan Cepokomulyo Kecamatan Kepanjen. GERMAS dilaksanakan melalui sosialisasi yang dilakukan oleh petugas kesehatan Puskesmas Kepanjen kepada kader-kader di wilayah tersebut.

Sebagai seorang perawat yang merupakan ujung tombak kesehatan yang berperan sebagai promotor kesehatan di masyarakat diharapkan mampu menggerakkan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan momentum masyarakat untuk memulai hidup sehat dan keluarga adalah tempat yang tepat untuk mengawali pola hidup sehat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Aktivitas Fisik Keluarga dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kelurahan Cepokomulyo Kecamatan Kepanjen”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran aktivitas fisik keluarga dalam gerakan masyarakat hidup sehat di Kelurahan Cepokomulyo Kecamatan Kepanjen?

* 1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik keluarga dalam gerakan masyarakat hidup sehat di Kelurahan Cepokomulyo Kecamatan Kepanjen.

* 1. **Manfaat Penelitian**
     1. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran aktivitas fisik keluarga dalam gerakan masyarakat hidup sehat. Diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi awal penelitian-penelitian lain mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

* + 1. Manfaat bagi institusi pendidikan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi institusi pendidikan adalah sebagai sumber referensi pengembangan ilmu keperawatan.

* + 1. Manfaat bagi instansi pelayanan kesehatan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi kesehatan adalah data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sumber referensi dalam mensosialisasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

* + 1. Manfaat bagi masyarakat

Manfaat yang dapat diperoleh oleh masyarakat adalah menambah informasi dan pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.