

## Sosialisasi GERMAS: Periksa Kesehatan Gratis untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Kota Bekasi

Suhartini<sup>1</sup>, Achmad Rizki Azhari<sup>2\*</sup>, Nadiya Sahara Annisa<sup>3</sup>, Evy Herawati<sup>4</sup>, Pebi Endriansyah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banten, Jalan Syech Nawawi Al Bantani No.12, Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Baten, Indonesia, 42121

E-mail: [achmadrizki321@gmail.com](mailto:achmadrizki321@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 April 2026

Revised: 29 April 2026

Accepted: 18 Mei 2026

#### Kata Kunci

Sosialisasi GERMAS , Periksa Kesehatan Gratis

#### Keywords

Sosialisasi GERMAS , Periksa Kesehatan Gratis



### ABSTRACT

Penyakit tidak menular masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat sehingga diperlukan edukasi promotif, preventif, dan deteksi dini berbasis lintas sektor. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi warga mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular, dan pemanfaatan Cek Kesehatan Gratis (CKG). Kegiatan dilaksanakan pada 05-07 Mei 2026 di Kota Bekasi melalui koordinasi teknis, sosialisasi, senam GERMAS, penandatanganan komitmen, diskusi, dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah 400 warga Kota Bekasi dengan dukungan Poltekkes Kemenkes Banten, Komisi IX DPR RI, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, dan Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi terlaksana sesuai rencana dan peserta memperoleh informasi tentang aktivitas fisik, pangan sehat, pembatasan gula, garam, dan lemak, pemeriksaan berkala, jenis layanan CKG, serta alur tindak lanjut. Kegiatan juga memperkuat komitmen lintas sektor dan menghasilkan catatan perbaikan terkait koordinasi, mobilisasi peserta, serta administrasi kegiatan.

*Noncommunicable diseases remain a public health challenge requiring promotive, preventive, and early detection education through cross-sectoral collaboration. This community service activity aimed to improve community literacy regarding GERMAS, prevention of noncommunicable disease risk factors, and utilization of Free Health Check-up services (CKG). The activity was conducted on May 5-7, 2026, in Bekasi City through technical coordination, health education, GERMAS exercise, commitment signing, discussion, and evaluation. Participants were 400 Bekasi residents, supported by Poltekkes Kemenkes Banten, Commission IX of the Indonesian House of Representatives, the West Java Provincial Health Office, and the Bekasi City Health Office. The activity was implemented as planned and provided information on physical activity, healthy food, routine screening, CKG services, and follow-up pathways. The activity strengthened cross-sectoral commitment and generated improvement notes on coordination, participant mobilization, and administration.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Suhartini et al (2026) Sosialisasi GERMAS: Periksa Kesehatan Gratis untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Kota Bekasi <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian berkelanjutan karena berkaitan dengan kematian dini, kecacatan, penurunan produktivitas, dan peningkatan beban pembiayaan kesehatan. World Health Organization menjelaskan bahwa PTM, seperti penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes, dan penyakit paru kronis, berkontribusi besar terhadap

kematian global dan dipengaruhi oleh faktor risiko perilaku, antara lain penggunaan tembakau, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berbahaya, serta polusi udara (World Health Organization, 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa intervensi promotif dan preventif tidak cukup dilakukan melalui layanan kesehatan kuratif, tetapi perlu disertai edukasi masyarakat yang mudah dipahami, berulang, dan dekat dengan konteks kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, penguatan paradigma sehat dilaksanakan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS mendorong masyarakat untuk membudayakan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, pemeriksaan kesehatan secara berkala, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, menjaga kebersihan lingkungan, serta menggunakan jamban sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Dalam konteks pencegahan PTM, GERMAS sejalan dengan perilaku CERDIK, yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres (Kementerian Kesehatan RI, 2022a).

Kebutuhan penguatan deteksi dini juga semakin relevan dengan adanya program periksa kesehatan gratis atau lebih dikenal dengan Cek Kesehatan Gratis (CKG). Program CKG diarahkan untuk mengidentifikasi faktor risiko, mendeteksi kondisi prapenyakit, serta menemukan penyakit lebih awal sehingga masyarakat dapat memperoleh rekomendasi tindak lanjut sesuai hasil pemeriksaan (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Pelaksanaan CKG membutuhkan kesiapan masyarakat, baik dalam memahami manfaat pemeriksaan, mengikuti alur layanan, maupun menindaklanjuti hasil pemeriksaan di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Poltekkes Kemenkes Banten melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat melaksanakan kegiatan Sosialisasi GERMAS 1 Tahun 2026 di Kota Bekasi dengan tema “Cegah Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan Periksa Kesehatan Gratis (PKG)”. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kerja sama dengan Komisi IX DPR RI Dapil Jawa Barat VI serta dukungan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat dan Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Pengalaman pelaksanaan GERMAS 4 Tahun 2025 juga menunjukkan bahwa sosialisasi GERMAS berbasis CKG dapat digunakan sebagai pendekatan edukasi masyarakat lintas sektor, khususnya untuk memperluas informasi mengenai perilaku hidup sehat dan deteksi dini penyakit.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Sosialisasi GERMAS dan CKG di Kota Bekasi, menganalisis capaian kegiatan, serta mengidentifikasi faktor pendukung, kendala, dan tindak lanjut yang diperlukan untuk meningkatkan mutu pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang.

## METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukasi kesehatan, advokasi, dan penguatan komitmen lintas sektor. Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari pada 05-07 Mei 2026 di Kota Bekasi, Jawa Barat. Acara utama dilaksanakan pada 06 Mei 2026 di Gedung Serbaguna Istanaku, Jalan Teuku Umar No. 100, RT.004/RW.001, Sepanjang Jaya, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi. Sasaran kegiatan adalah 400 warga Kota Bekasi.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan panitia Poltekkes Kemenkes Banten, narasumber dari Komisi IX DPR RI, narasumber dan moderator dari Dinas Kesehatan Kota Bekasi, tamu undangan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, serta dukungan petugas puskesmas untuk pelaksanaan CKG. Materi kegiatan difokuskan pada pencegahan PTM, pembudayaan GERMAS, pemanfaatan CKG, jenis pemeriksaan yang tersedia, serta alur tindak lanjut pemeriksaan.

Tahapan kegiatan disusun secara sekuensial, mulai dari koordinasi teknis, pelaksanaan sosialisasi, hingga evaluasi. Data pelaksanaan kegiatan diperoleh dari laporan kegiatan, daftar hadir, susunan acara, materi narasumber, dokumentasi foto, catatan diskusi, serta evaluasi internal panitia. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menelaah kesesuaian pelaksanaan kegiatan terhadap tujuan, jumlah sasaran, substansi materi, keterlibatan peserta, keluaran kegiatan, kendala, dan rencana tindak lanjut.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi GERMAS 1 Tahun 2026

Tahap	Waktu	Kegiatan Utama	Keluaran
Persiapan	05 Mei 2026	Koordinasi dengan Dinas Kesehatan Kota Bekasi, finalisasi susunan acara,	Kesepakatan teknis, kesiapan lokasi, dan

Tahap	Waktu	Kegiatan Utama	Keluaran
		pengecekan lokasi, sarana prasarana, dan pembagian peran panitia.	pemetaan kebutuhan pelaksanaan.
Pelaksanaan	06 Mei 2026	Registrasi, CKG, pembukaan, laporan kegiatan, senam GERMAS, penandatanganan komitmen, paparan narasumber, diskusi, dan dokumentasi.	Sosialisasi kepada 400 warga, penyampaian materi GERMAS-CKG, diskusi interaktif, dan komitmen bersama.
Evaluasi	07 Mei 2026	Evaluasi berupa pembahasan hasil identifikasi kendala selama perencanaan dan pelaksanaan kegiatan	Catatan evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan berikutnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan hari pertama menghasilkan kesepakatan teknis antara panitia Poltekkes Kemenkes Banten dan Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Koordinasi mencakup finalisasi lokasi, alur registrasi, pengaturan peserta, kesiapan narasumber dan moderator, kebutuhan perlengkapan, pengaturan area senam, serta kelengkapan administrasi. Tahap persiapan menjadi penting karena kegiatan dilaksanakan di luar Provinsi Banten, sehingga diperlukan pengaturan perjalanan, akomodasi, mobilisasi peserta, dan pembagian tugas yang lebih rinci.

Acara utama pada 06 Mei 2026 diikuti oleh 400 warga Kota Bekasi. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pelaksanaan CKG oleh petugas puskesmas yang diarahkan oleh Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Acara diawali dengan pembukaan dan laporan kegiatan oleh Suhartini, SKM, MKM selaku ketua panitia dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banten. Setelah pembukaan, peserta mengikuti senam GERMAS sebagai praktik langsung pembudayaan aktivitas fisik. Penandatanganan komitmen bersama oleh unsur pemangku kepentingan dan perwakilan masyarakat menjadi simbol dukungan terhadap penerapan GERMAS secara berkelanjutan.

Materi dari Ir. H. Nuroji, MSi, Komisi IX DPR RI, menekankan pentingnya pola hidup sehat, olahraga rutin, konsumsi makanan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Peserta didorong untuk tidak takut mengikuti skrining karena hasil pemeriksaan dapat menjadi dasar pengenalan kondisi kesehatan secara lebih awal. Pesan tersebut relevan dengan prinsip deteksi dini, yaitu menemukan faktor risiko dan kondisi kesehatan sedini mungkin agar dapat dilakukan tindak lanjut yang tepat.

Materi dari Ella Ramaliawaty, SKM., M.Kes, Dinas Kesehatan Kota Bekasi, memperkuat pemahaman peserta mengenai GERMAS sebagai gerakan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan kurang sehat. Peserta memperoleh informasi tentang faktor risiko PTM yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah, seperti merokok, pola makan tidak sehat, aktivitas fisik rendah, dan berat badan berlebih, menjadi fokus edukasi karena dapat dicegah melalui perubahan perilaku. Materi juga menjelaskan jenis pemeriksaan CKG, antara lain tekanan darah, gula darah, fungsi ginjal, mata, telinga, gigi, tumbuh kembang balita, skrining tuberkulosis, kondisi jiwa, dan kelainan bawaan pada bayi baru lahir.

Konteks lokal Kota Bekasi juga disampaikan dalam kegiatan. Dinas Kesehatan Kota Bekasi memaparkan bahwa jejaring fasilitas pelayanan kesehatan yang mendukung pelayanan mencakup 49 rumah sakit, 55 puskesmas, 85 klinik utama, 363 klinik pratama, dan 31 laboratorium medis. Selain itu, data kehadiran CKG Kota Bekasi per April 2026 tercatat 511.576 orang dari berbagai kelompok usia. Informasi ini memperkuat pesan bahwa layanan CKG perlu dimanfaatkan seluruh kelompok umur dan membutuhkan dukungan jejaring fasilitas kesehatan yang luas.

Diskusi peserta menunjukkan adanya kebutuhan informasi yang lebih rinci mengenai pemeriksaan lanjutan, khususnya fungsi hati, fungsi ginjal, dan pemeriksaan paru. Narasumber menjelaskan bahwa pemeriksaan lanjutan dilakukan berdasarkan keluhan atau hasil skrining awal yang menunjukkan indikasi tertentu. Pertanyaan ini menunjukkan bahwa sosialisasi CKG tidak hanya perlu menjelaskan jenis pemeriksaan, tetapi juga perlu menerangkan alur layanan setelah skrining agar masyarakat memahami kapan perlu pemeriksaan lanjutan, rujukan, atau konsultasi medis.

Secara konseptual, integrasi GERMAS dan CKG memiliki kekuatan karena menghubungkan perubahan perilaku dengan deteksi dini. GERMAS mengarahkan masyarakat pada perilaku sehat, sedangkan CKG memberikan pintu masuk untuk mengenali kondisi kesehatan secara objektif. Keduanya saling melengkapi: edukasi mendorong perubahan perilaku, sementara pemeriksaan kesehatan menyediakan umpan balik yang dapat meningkatkan kesadaran risiko. Pendekatan ini selaras dengan strategi promotif dan preventif yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam menjaga kesehatan.

Kegiatan GERMAS 1 tahun 2026 diakhiri dengan kegiatan evaluasi. Evaluasi mencakup identifikasi kendala teknis yang muncul selama persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Beberapa hal yang dibahas antara lain kebutuhan koordinasi lebih intensif, kebutuhan pengaturan mobilisasi peserta dalam jumlah besar, serta pentingnya memastikan seluruh dokumen administrasi terkumpul dengan baik. Hasil evaluasi digunakan rekomendasi untuk peningkatan mutu pelaksanaan kegiatan GERMAS berikutnya



Gambar 1. Kordinasi Persiapan Acara Bersama Dinas Kesehatan Kota Bekasi



Gambar 2. Registrasi Peserta



Gambar 3. Cek Kesehatan Gratis Oleh Petugas Puskesmas



Gambar 4. Penyampaian Laporan Kegiatan oleh Ketua Panitia/ Kepala Pusat PPM Poltekkes Kemenkes Banten



Gambar 5. Senam Germas oleh Semua Peserta



Gambar 6. Pendetanganan Komitmen Bersama GERMAS oleh Stakeholder dan Unsur Masyarakat Kota Bekasi



Gambar 7. Penyampaian Materi oleh Ir. H. Nuroji MSi, Anggota Komisi IX DRR RI



Gambar 8. Penyampaian Materi oleh Dinas Kesehatan Kota Bekasi



Gambar 9. Ice Breaking



Gambar 10. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 11. Foto Bersama Narasumber, Moderator, Tamu Undangan, dan Perwakilan Panitia



Gambar 12 Foto Bersama Peserta GERMAS 1 Tahun 2026

## SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi GERMAS 1 Tahun 2026 di Kota Bekasi telah terlaksana dengan baik melalui tahapan koordinasi, pelaksanaan sosialisasi, senam GERMAS, penandatanganan komitmen bersama, diskusi interaktif, dan evaluasi internal. Kegiatan ini menjangkau 400 warga Kota Bekasi dan berhasil menyampaikan pesan utama mengenai pencegahan PTM, perilaku hidup sehat, pemeriksaan kesehatan berkala, pemanfaatan CKG, serta alur tindak lanjut pemeriksaan. Pelaksanaan kegiatan memperlihatkan pentingnya kolaborasi lintas sektor antara perguruan tinggi kesehatan, pemerintah daerah, fasilitas kesehatan, unsur legislatif, dan masyarakat. Tindak lanjut yang direkomendasikan adalah memperkuat perencanaan teknis, menyiapkan instrumen evaluasi pengetahuan peserta, meningkatkan koordinasi panitia lokal, serta menggunakan hasil kegiatan sebagai dasar pengembangan program pengabdian masyarakat berbasis promotif-preventif pada wilayah lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Banten, Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banten, Komisi IX DPR RI Dapil Jawa Barat VI, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Dinas Kesehatan Kota Bekasi, petugas puskesmas, narasumber, moderator, pendamping, panitia, serta seluruh peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Sosialisasi GERMAS 1 Tahun 2026 di Kota Bekasi.

## REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas> (diakses pada 18 Mei 2026).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022a). Perilaku CERDIK dalam mencegah penyakit tidak menular. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular> (diakses pada 18 Mei 2026)
- Kementerian Kesehatan RI. (2022b). Kiat mencegah penyakit tidak menular. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/1724/kiat-mencegah-penyakit-tidak-menular](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1724/kiat-mencegah-penyakit-tidak-menular) (diakses pada 18 Mei 2025)
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Cek Kesehatan Gratis (CKG) Sekolah.. <https://ayosehat.kemkes.go.id/agenda-kegiatan/cek-kesehatan-gratis-ckg-sekolah>
- World Health Organization. (2025). Noncommunicable diseases. WHO Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (diakses pada 18 Mei 2026)