

PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI KERJA PADA KARYAWAN PT. MARUKI INTERNASIONAL INDONESIA MAKASSAR

Asrijun Juhanto¹, Jalil Genisa², Alauddin Al Idris³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat Tamalatea Makassar
asrijun@stiktamalateamks.ac.id

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan analisis yang memengaruhi program germas terhadap peningkatan motivasi kerja karyawan PT. Maruki internasional Indonesia Makassar. Metode penelitian yaitu survei analitik dengan pendekatan cross sectional study. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 241 karyawan dan besar sampel sebanyak 71 responden. Pengumpulan data kuantitatif menggunakan kuesioner dan daftar checklist, dianalisis secara univariat, bivariat dan multivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Aktivitas Fisik berpengaruh secara signifikan ($\rho=0,012 < \alpha=0,05$) terhadap peningkatan motivasi kerja, Variabel Perbaikan Gizi berpengaruh secara signifikan ($\rho=0,048 < \alpha=0,05$) terhadap peningkatan motivasi kerja, variabel deteksi dini berpengaruh secara signifikan ($\rho=0,008 < \alpha=0,05$) terhadap peningkatan motivasi kerja. Disarankan dengan hasil penelitian ini agar pemerintah terkait dan manajemen perusahaan dapat memberinya sosialisasi dalam penerapan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) khususnya di tempat kerja, agar pekerja sehat produktivitas meningkat.

Kata kunci : *Motivasi kerja, produktivitas, hidup sehat*

ABSTRACT

The Healthy Living Community Movement (Germas) is an effort to increase awareness, willingness and ability for everyone to live a healthy life in order to improve the health status of the community as high as possible. The purpose of this study was to conduct an analysis that influenced the Germas program to increase employee motivation at PT. Maruki international Indonesia Makassar. The research method is an analytic survey with a cross sectional study approach. The total population in this study were 241 employees and the sample size was 71 respondents. Collecting quantitative data using questionnaires and checklists, analyzed by univariate, bivariate and multivariate. The results showed that the Physical Activity variable had a significant effect ($\rho=0.012 < \alpha=0.05$) on the increase in work motivation, the Nutrition Improvement Variable had a significant effect ($\rho=0.048 < \alpha=0.05$) on the increase in work motivation, the detection variable Early childhood has a significant effect ($\rho=0.008 < \alpha=0.05$) on increasing work motivation It is recommended with the results of this study that the relevant government and company management can provide socialization in the application of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) program, especially in the workplace, so that healthy workers' productivity increases

Keywords: *work motivation, productivity, healthy living.*

PENDAHULUAN

Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta disebabkan dari perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat, sehingga perlu adanya kesadaran dari masyarakat di seluruh dunia mengenai perilaku hidup sehat untuk mengatasi berbagai penyakit penyebab kematian di dunia (WHO, 2015). Konsep Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Gernas merupakan upaya dalam meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan bagi setiap orang agar dapat hidup sehat dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya dapat terwujud. (Menteri Bappenas PPN No.11 2017).

Tujuan umum dari Gernas adalah Menurunkan beban penyakit menular serta penyakit tidak menular, baik itu kematian maupun kecacatan, Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit, Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas Masyarakat Menghindarkan peningkatan beban finansial masyarakat untuk pengeluaran kesehatan. (Menteri PPN Bappenas No.11 2017) Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif, preventif, tanpa melupakan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh elemen bangsa dalam masyarakat paradigma sehat. Untuk menyukseskan program GERMAS, tidak hanya mengandalkan peran dari kesehatan saja, Peran Kementerian dan Lembaga dari sektor lainnya juga turut menentukan, ditunjang pula peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat, baik Pemerintah di tingkat pusat maupun daerah menyiapkan sarana dan prasarana

pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (Kemenkes RI, 2016).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI lebih khusus mengingatkan masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui Program GERMAS guna mewujudkan Indonesia sehat. GERMAS adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan serta kemampuan berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS meliputi tatanan keluarga, sekolah dan tempat kerja akan tetapi harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk perilaku kepribadian. (Kemenkes RI, 2016).

Perilaku seseorang dimulai dengan dorongan atau motivasi. Yang diyakini bahwa setiap manusia memiliki dorongan serta motivasi dalam bekerja. Motivasi yaitu sesuatu di dalam diri manusia yang memberi energi, yang mengaktifkan dan menggerakkan ke arah perilaku dalam mencapai tujuan tertentu Motivasi kerja tinggi setiap karyawan sangat diperlukan dalam peningkatan produktivitas perusahaan. Orang yang mempunyai semangat atau motivasi tinggi senantiasa terdorong untuk bekerja lebih giat dan penuh semangat karena mereka melihat pekerjaan bukan hanya sekedar sumber penghasilan tetapi untuk mengembangkan diri serta berbakti untuk orang lain. (Barnes, 1996 dalam Monalia Irawan, 2018). Motivasi penting sebagai pendorong seseorang untuk menghasilkan suatu karya baik untuk diri sendiri maupun untuk perusahaan, dengan demikian motivasi sebagai faktor pendorong baik dari dalam atau dari luar diri seseorang serta perilaku yang mendorong keinginan individu dalam melakukan kegiatan pencapaian tujuan yang diinginkan. (Barnes, 1996 Monalia Irawan, 2018).

Berdasarkan data sekunder PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar menunjukkan bahwa data jumlah produksi

Butsudan ditahun 2017 yang berhasil diekspor menggunakan pengemasan kontainer yaitu sebanyak 5.350 set butsudan, data produksi butsudan ditahun berikutnya yakni 2018 sebanyak 5.400 set butsudan yang berhasil diekspor, dengan demikian mengalami peningkatan jumlah produksi ekspor, ditahun berikutnya yaitu tahun 2019 mengalami penurunan produksi yang hanya mencapai 4.800 set Butsudan, produksi yang paling rendah yang dialami yaitu pada tahun 2020 dimana pabrik berpindah tempat ke PT KIMA yang sebelumnya berada di Kelurahan Kapasa Raya Makassar, ditambah lagi kasus pandemic Covid-19 yang terjadi di seluruh dunia termasuk Indonesia, sehingga hampir seluruh aspek terdampak dari pandemi tersebut, tidak luput pula produksi

butsudan di tahun 2020 hanya mampu mengekspor sebanyak 3.900 Set Butsudan. (data PT.Maruki 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survei analitik. Teknik pengambilan data, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Pada penelitian ini dilakukan analisis terhadap data yang dikumpulkan, karena itu pada penelitian ini perlu dibuat hipotesis. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel dan mempelajari hubungan antara variable bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Tabel 3.1 Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Motivasi Kerja

Aktifitas Fisik	Peningkatan Motivasi Kerja						P = Value
	Cukup		Kurang		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	34	75,6	11	24,4	45	57,7	0,000
Kurang	7	26,9	19	73,1	26	42,3	
Jumlah	41	57,7	30	42,3	71	100	

Tabel 3.2 Pengaruh Perbaikan Gizi dengan Peningkatan Motivasi Kerja

Perbaikan Gizi	Peningkatan Motivasi Kerja						P = Value
	Cukup		Kurang		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	30	69,8	13	30,2	43	57,7	0,011
Kurang	11	39,3	17	60,7	28	42,3	
Jumlah	41	57,7	30	42,3	71	100	

Tabel 3.3 Pengaruh Deteksi Dini dengan Peningkatan Motivasi Kerja

Deteksi Dini	Peningkatan Motivasi Kerja						P = Value
	Cukup		Kurang		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	28	68,3	11	36,7	39	57,7	0,008
Kurang	13	40,6	19	59,4	32	42,3	

Jumlah	41	57,7	30	42,3	71	100
--------	----	------	----	------	----	-----

Analisis Multivariat

Tabel 3.6 Analisis Regresi Logistik Pengaruh Program Germas Terhadap Peningkatan Motivasi Kerja

	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)	95.0% C.I.for EXP(B)	
							Lower	Upper
AF(1)	-1.610	.643	6.277	1	.012	.200	.057	.704
PG(1)	-1252	632	3.921	1	.048	.286	.083	.987
PDD(1)	-1.174	.647	3.295	1	.070	.309	.087	1.098
Constant	2.514	.762	10.883	1	.001	12.356		

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Motivasi Kerja

Aktivitas fisik karyawan PT. Maruki dimana setiap pagi sebelum bekerja seluruh karyawan diwajibkan melakukan senam pagi untuk menjaga kesegaran tubuh karyawan sebelum bekerja. Aktivitas fisik ini juga dijelaskan dalam Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional No.11 Tahun 2017 tentang pedoman umum pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dimana Aktivitas Fisik berada pada poin Pertama. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yaitu: a) Peningkatan aktivitas fisik; b) Peningkatan perilaku hidup sehat; c) Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; d) Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; e) Peningkatan kualitas lingkungan; dan f) Peningkatan edukasi hidup sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (Tabel 3.1) $\rho=0,000 < \alpha=0,05$ ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan motivasi kerja. Sejalan dengan penelitian ini tentang Analisis Prilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Program Studi

Kesmas Unismuh Surakarta Tahun 2020” dimana menjelaskan bahwa “Kehadiran aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan tubuh. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari tubuh akan menjadi segar, sehat, dan terhindar dari berbagai macam penyakit tahun 2018, di Indonesia proporsi aktivitas fisik mengalami kenaikan sebesar 7,4% dari 26,1% menjadi 33,5% (Risksedas, 2018)”.(Maryanto, RRP. 2020).

2. Pengaruh Perbaikan Gizi Terhadap Peningkatan Motivasi Kerja

Dikutip dari Peraturan menteri kesehatan tahun 2017 tentang Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang dalam sehari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang sehari dan bagi remaja dan orang dewasa

sebanyak 400-600 gram per orang sehari (Kemenkes RI, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (Tabel 3.2) $\rho=0,011 < \alpha=0,05$ ada pengaruh yang signifikan antara perbaikan gizi terhadap peningkatan motivasi kerja. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian oleh Kusriyana, R dkk (2010) Tidak ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan dengan produktivitas. sesuai dengan penelitian di Sleman yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan produktivitas. Tidak adanya hubungan antara asupan protein dengan produktivitas pada penelitian ini juga dapat disebabkan oleh kelemahan penelitian ini yaitu dalam melakukan recall menggunakan standar ukuran makan siang karyawan di pabrik sehingga terjadi bias underestimate.

Tidak ada hubungan bermakna antara asupan energi dan produktivitas disebabkan pada penelitian ini seluruh subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan produktivitas akan tetapi hanya berlaku pada laki-laki saja, tidak berlaku pada perempuan. Selain itu, penelitian di Provinsi Jawa Tengah dan Sumatra Barat menemukan bahwa asupan energi juga hanya berpengaruh pada tingkat produktivitas pekerja yang terampil dan tidak menderita anemia. Pada pekerja yang anemia, asupan energi tidak berpengaruh. Namun, dalam penelitian ini tidak diketahui status anemia pekerja.

3. Pengaruh Deteksi Dini Terhadap Peningkatan Motivasi Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa $p= 0,008 < a =,05$. Artinya ada pengaruh deteksi dini

terhadap peningkatan motivasi kerja. Hal ini sejalan dengan jurnal *Ari F Syam 2016*. Pemeriksaan kesehatan adalah suatu upaya untuk mendeteksi adanya kelainan yang terjadi pada tubuh, walaupun belum timbul gejala. Apalagi ada beberapa keadaan sakit yang memang hanya dapat diketahui kalau melakukan pemeriksaan kesehatan misalnya pemeriksaan laboratorium. Penyakit yang bisa dideteksi dengan pemeriksaan kesehatan antara lain penyakit kencing manis, kadar kolesterol tinggi dan *Trigliserida* yang tinggi, kadar asam urat yang tinggi, hipertensi dan gangguan jantung. Selain itu pemeriksaanskrining awal adanya kemungkinan kanker dapat dideteksi dengan pemeriksaan laboratorium serta *USG abdomen* (Ari F Syam 2016).

Tenaga kerja dalam penelitian ini adalah tenaga kerja yang bekerja dengan mempergunakan keterampilan. Hal ini didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa produktivitas tenaga kerja yang mempergunakan keterampilan tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tapi juga dipengaruhi oleh faktor lain. Deteksi dini guna mengetahui adanya kelainan yang terjadi di dalam tubuh, demikian pula halnya yang dilakukan di perusahaan tempat penelitian ini, setiap hari senin sebelum karyawan memulai aktivitas atau melakukan pekerjaan selalu di pantau tekanan darahnya oleh tim kesehatan perusahaan. Apabila ada kelainan pada deteksi dini tentang kesehatannya, maka dianjurkan untuk pemeriksaan ulang di klinik untuk memastikan penyakit yang diderita karyawan tersebut.

4 Analisis Regresi Logistik Pengaruh Program Germas Terhadap Peningkatan Motivasi Kerja

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktifitas fisik juga merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi atau pembakaran kalori (promkesKemkes, 2018).

Ditempat kerja pada dasarnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan upaya untuk memberdayakan, mengetahui, mau dan mampu untuk mempraktekkan program gerakan hidup sehat guna mencegah penularan penyakit ditempat kerja, apalagi sekarang ini pada masa pandemic Covid 19. Manfaat program hidup sehat ditempat kerja antara lain; meningkatkan kesadaran pekerja akan kesehatan, pekerja secara mandiri dapat melakukan tindakan preventif guna mencegah penularan covid 19 ditempat kerja, meningkatkan produktifitas kerja, menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.(Safety sign Indonesia, 2020).

Aktivitas fisik yang aktif dilakukan 3-5 kali dalam seminggu minimal 30 menit sehari, aktivitas fisik yang sering dilakukan seperti lari, senam, bermain bola dan aktivitas olahraga lainnya (Kemenkes, 2015). Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner (Widiantini, 2014). Hasil analisis regrsi logistic menunjukkan bahwa (table 3.6) aktivitas fisik yang sangat memengaruhi terhadap peningkatan motivasi kerja. Aktivitas fisik dengan teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis,

dll, berat badan terkendali, otot lebih lentur serta tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

- a) Ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan peningkatan motivasi kerja. Dari uji regresi logistik didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik mempunyai nilai yang signifikan, dengan demikian variable aktivitas fisik 6 kali lebih memengaruhi peningkatan motivasi kerja karyawan disbanding variable yang lain.
- b) Ada pengaruh antara perbaikan gizi dengan peningkatan motivasi kerja. Uji regresi logistik perbaikan gizi mempunyai nilai yang signifikan, dengan demikian variable perbaikan gizi memengaruhi peningkatan motivasi kerja karyawan.
- c) Ada pengaruh antara deteksi dini penyakit dengan peningkatan motivasi kerja. Deteksi dini penyakit mempunyai nilai yang tidak signifikan, dengan demikian variable deteksi dini penyakit dapat memengaruhi peningkatan motivasi kerja karyawan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tempat penelitian, (PT. Maruki Internation Indonesia Makassar) untuk meningkatkan produktivitas seluruh karyawan baik dibidang tenaga manajemen maupun pada karyawan bagian produksi dan meningkatkan derajat kesehatan pada seluruh karyawan secara optimal dan dapat memperluas wawasan dengan cara

DAFTAR ISI

- Amar Irwan. (2017). Analisis perilaku karyawan terhadap promosi keselamatan dan kesehatan kerja amar blogspot.2017unduh maret 2020.
- Asari, Widi (2011, 19 Agustus). 7 Cara Praktis Agar Media Grafis Kampanye K3 Menarik Untuk DiBaca. Diunduh 26 Juni 2019 dari Safety Sign Indonesia : www.safetysign.co.id/news/62/7-Media-Grafis-Kampanye-K3
- Diego Montano & Anna Reeske & Franziska Franke & Joachim Hüffmeier (2016). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior, J. Organiz. Behav.* 38, 327–350 (2017) Published online 21 July 2016 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/job.2124
- Hadiyanti, renita & Setiawardani maya (2017). Pengaruh pelaksanaan program Keselamatan dan Kesehatan Kerja terhadap produktifitas karyawan. *Jurnal Riset Bisnis & Investasi* Vol. 3, No. 3, Desember 2017
- Irawan, Monalia(2018). Hubungan pengetahuan dan motivasi dengan penerapan program GERMAS pada masyarakat diwilayah puskesmas mandiingin kota bukit tinggi. Diunduh 28 Februari 2020
- Inpres Instruksi presiden No.1 Tahun 2017.Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Republik Indonesia 2017.
- L. Setyawati 2014. Kelelahan Kerja Kajian Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja. [Disertasi]. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Notoatmodjo Soekidjo. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta: Penerbit Rieneka Cipta, 2007
- Notoatmodjo Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta, 2005
- Kadir, Abdul, dkk (2014). Pengaruh Ability, Motivasi Dan Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Karyawan Redaksi Pt Riau Pos Intermedia Pekanbaru. Volume 22, Nomor 2 Juni 2014
- Kemenkes. (2017). Implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dalam rangka mewujudkan ASN Sehat. Direktur jenderal kesehatan masyarakat, KEMENKES RI, jakarta 14 November 2017
- P,M, Mankunegara (2017) Evaluasi kinerja SDM. Cetakan kedua. Penerbit. Bandung refika aditama.
- R. Kusriyana dkk. 2010. Asupan zat gizi, status gizi dan motivasi serta hubungannya dengan produktivitas pekerja perempuan pada bagian pencetakan di Pabrik Bakpia Pathuk 25 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik*

R,P,M, Risma (2020). Analisis penerapan perilaku Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) program studi kesehatan masyarakat Universitas muhammadiyah surakarta. Naskah publikasi gernas 2020

R,P, Tiara & Pitaloka diah (2020). The Relationship cadre performance with public movement Health Program Aktivitis (GERMAS) Volume 5, Issue 10, October – 2020 International Journal of Innovative Science and Research Technology.

Permen PPN Bappenas No.11 Tahun 2017.Tentang Pedoman umum pelaksanaan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) 2017.

Subhan Zul Ardi & Widodo Hariyono (2018) Analisa Penerapan Budaya Perilaku Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Rumah Sakit Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia