

ABSTRAK

Abdi Kusnanda, 2019. Tinjauan Pelaksanaan Gerakan masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Lansia Wanita Usia Pertengahan (*middle age*) di Lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana gambaran pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Lansia di Lingkungan Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok yang meliputi aktifitas fisik 30 menit dalam sehari, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan rutin.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran sebenarnya tentang data di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia wanita posyandu lansia berok bersatu yang berada di lingkungan puskesmas tanjung paku kota solok, yaitu sebanyak 67 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia 45-59 tahun (*middle age*) menurut WHO yaitu 28 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket terbuka. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan rumus $P=f/n \times 100\%$.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) rata-rata lansia sudah melakukan aktifitas fisik 30 menit dalam sehari, dengan aktifitas fisik yang sering dilakukan oleh lansia adalah jalan kaki, lansia yang melakukan aktifitas fisik setiap hari sebanyak 43% dari responden, aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia dikategorikan cukup , 2) lansia biasa mengkonsumsi buah dan sayur. 46% dari lansia mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, buah yang sering di konsumsi oleh lansia yaitu pepaya, sayur yang sering dikonsumsi oleh lansia yaitu kangkung konsumsi buah dan sayur lansia dalam kategori cukup 3) lansia biasa memeriksa kesehatan secara rutin 1 kali dalam sebulan dengan persentase 71%. Pemeriksaan kesehatan rutin lansia dalam kategori baik.

Kata kunci : GERMAS,LANSIA