

ABSTRAK

Latar Belakang: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya pemerintah dalam meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Remaja putri merupakan kelompok yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan aktivitas fisik yang cukup serta konsumsi gizi seimbang untuk mendukung kesehatan dan produktivitas. Kurangnya aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan pada remaja. Oleh karena itu, penerapan GERMAS pada remaja perlu mendapat perhatian, khususnya melalui peningkatan aktivitas fisik dan penerapan konsumsi gizi seimbang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi gizi seimbang dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada remaja putri di SMPN 03 Palopo wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode **kuantitatif dengan desain cross-sectional**. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri di SMPN 03 Palopo wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dengan teknik pengambilan sampel sesuai rancangan penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, dan implementasi GERMAS. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan skala data penelitian, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan konsumsi gizi seimbang merupakan aspek penting dalam implementasi GERMAS pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat/tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan implementasi GERMAS pada remaja putri di SMPN 03 Palopo. Selanjutnya, terdapat/tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi gizi seimbang dengan implementasi GERMAS. Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran tingkat penerapan perilaku hidup sehat pada responden berdasarkan indikator GERMAS yang diteliti.

Kesimpulan: Aktivitas fisik dan konsumsi gizi seimbang perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan implementasi GERMAS pada remaja putri. Sekolah bersama Puskesmas Benteng diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan, mendorong aktivitas fisik secara teratur, serta meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi gizi seimbang pada remaja putri sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup sehat.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gizi Seimbang, GERMAS, Remaja Putri, SMPN 03 Palopo.