Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

PEMERINTAH CANANGKAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

DIPUBLIKASIKAN PADA : SELASA, 15 NOVEMBER 2016 00:00:00, DIBACA : 33.136 KALI

Jakarta, 15 November 2016

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuh-kembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Demikian pernyataan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan RI, Puan Maharani pada pencanangan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta, Selasa pagi (15/11).

Perilaku sehat sebenarnya sudah ada di masyarakat, namun perlu dikuatkan dan diperluas dalam praktiknya di kalangan keluarga dan masyarakat, tutur Puan.

Dalam sambutannya, Menko PMK, Puan Maharani menyatakan bahwa gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI ini dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif[-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. GERMAS bertujuan untuk: Menurunkan beban penyakit; Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; dan Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Puan menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Mari budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat, pesan Puan.

Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Lebih lanjut, Puan mengajak agar Kementerian atau Lembaga Pemerintah melalui para Menteri, Gubernur serta Kepala Daerah, dunia usaha, tokoh agama, akademisi, dan masyarakat, juga dapat harus memberikan dukungan, komitmen, dan peran-sertanya dalam bergotong royong meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang.

Salah satu dukungan nyata Kementerian dalam menyukseskan GERMAS, yakni pada saat yang bersamaan dengan pencanangan dilakukan juga Program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) di sepuluh wilayah yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang

merupakan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan serius berupa beban ganda penyakit. Perubahan gaya hidup masyarakat ditengarai menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir. Pada era 1990-an, penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC), dan Diare. Namun sejak 2010, penyakit tidak menular (PTM) seperti Stroke, Jantung, dan Kencing manis memiliki proposi lebih besar di pelayanan kesehatan. Pergeseran pola penyakit ini mengakibatkan beban pada pembiayaan kesehatan negara.

Sumber daya yang dibutuhkan untuk mengobati PTM selain membutuhkan biaya tinggi juga membutuhkan waktu yang panjang, ujar Menkes.

Karena itu, GERMAS menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat. GERMAS adalah 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. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian

GERMAS meliputi kegiatan: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksakan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit.

Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar, tutur Menteri Kesehatan RI, NIla Farid Moeloek.

Menkes menegaskan, GERMAS diharapkan dapat membangkitkan rasa tanggung jawab bahwa sehat harus diawali dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Pencanangan GERMAS menandai puncak peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-52 yang jatuh pada 12 November 2016. Tahun ini, HKN ke-52 mengusung tema Indonesia Cinta Sehat dengan sub tema Masyarakat Hidup Sehat, Indonesia Kuat. Pencanangan yang dilaksanakan di Desa Tamanan, Kecamatan Banguntapan ini diawali dengan kegiatan senam bersama dan demo susi tangan oleh para siswa sekolah dasar. Selain itu, dimeriahkan bazaar sayur, buah dan ikan; pelayanan akupressur; pembagian bantuan secara simbolis serta makanan tambahan (PMT) di wilayah Puskesmas Banguntapan II, sebanyak 450 Kg PMT Ibu Hamil, 540 Kg PMT Balita, dan 1 Ton PMT Anak Sekolah.

Tidak hanya dicanangkan di Kabupaten Bantul, pencanangan GERMAS juga dilaksanakan di sembilan wilayah lainnya, yaitu: Kabupaten Bogor (Jawa Barat), Kabupaten Pandeglang (Banten), Kota Batam (Kepulauan Riau), Kota Jambi (Jambi), Surabaya (Jawa Timur), Madiun (Jawa Timur), Pare-pare (Sulawesi Selatan), Kabupaten Purbalingga (Jawa Tengah), Kabupaten Padang Pariaman (Sumatera Barat).

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat,Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* **kontak**[at]**kemkes**[dot]**go**[dot]**id**.