



GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT



DALAM 30 TAHUN TERAKHIR

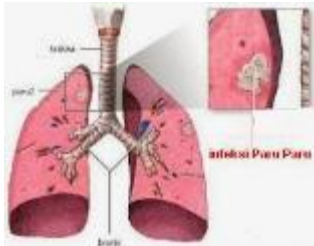
TERJADI PERUBAHAN POLA PENYAKIT TERKAIT DENGAN **PERILAKU** MANUSIA

TAHUN **1990:**

SEJAK **2010:**

Penyebab terbesar kesakitan dan kematian :

PENYAKIT MENULAR



Infeksi Saluran
Pernapasan Atas,
Tuberkulosis, Diare

PENYAKIT TIDAK MENULAR



Tekanan darah tinggi,
stroke, jantung, kanker,
kencing manis

FAKTOR RISIKO PENYEBAB PENYAKIT TIDAK MENULAR



**KURANG
AKTIVITAS FISIK**



**KURANG KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR**



MINUM ALKOHOL



MEROKOK



**BUANG AIR BESAR
SEMBARANGAN**

**M
E
N
Y
E
B
A
B
K
A
N**



PENCEMARAN LINGKUNGAN DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

ZAT PENCEMAR MERUSAK LINGKUNGAN

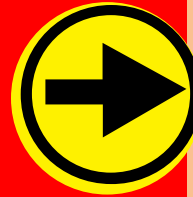


MACAM-MACAM ZAT PENCEMAR :

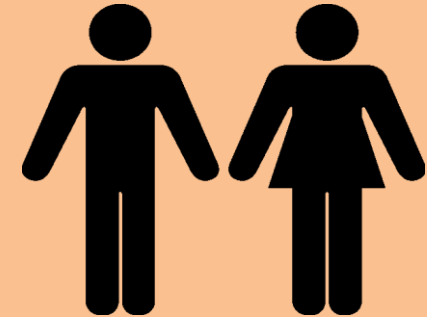
- Gas buang dari kendaraan bermotor
- Limbah pabrik
- Asap Rokok
- Logam berat
- Pestisida

AKIBATNYA :

- Mencemari sumber air minum
- Polusi udara
- Mencemari tanah pertanian
- Mencemari tanaman, sayur mayur



Jika zat pencemar
masuk ke tubuh manusia



**MENYEBABKAN
PENYAKIT TIDAK MENULAR**

OLEH SEBAB ITU.....



PENYAKIT TIDAK MENULAR PERLU DICEGAH

Melalui

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)





GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

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**



Bentuk logo menggambarkan masyarakat Indonesia yang memiliki hidup sehat melalui aktivitas fisik serta deteksi dini penyakit.

Logo menggunakan konsep pita yang bersambung dengan 4 warna yang berbeda, menggambarkan kerjasama serta komitmen kementerian/lembaga, dunia usaha, organisasi Masyarakat dan akademisi dalam menciptakan masyarakat sehat.

Warna-warna yang dipergunakan pada logo mencerminkan warna-warna dari beberapa makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran yang dapat dikonsumsi sebagai salah satu cara untuk wujudkan hidup sehat

RUANG LINGKUP GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT



**Peningkatan
Edukasi
Hidup Sehat**



**Peningkatan
Kualitas
Lingkungan**



**Peningkatan
Pencegahan
dan Deteksi
Dini Penyakit**



**Penyediaan
Pangan Sehat
dan Percepatan
Perbaikan Gizi**



**Peningkatan
Perilaku
Hidup Sehat**



**Peningkatan
Aktivitas Fisik**

TUJUAN

AGAR MASYARAKAT **BERPERILAKU SEHAT**
SEHINGGA BERDAMPAK PADA :

**Kesehatan
Terjaga**

Produktif

**Lingkungan
Bersih**

**Biaya untuk
berobat
berkurang**



SIAPA YANG MELAKSANAKAN ?

Seluruh lapisan masyarakat

Mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari



Individu



Keluarga



Masyarakat

Menggerakkan institusi dan organisasi masing-masing



Akademisi



Dunia Usaha



Organisasi Masyarakat

Menyediakan : kurikulum pendidikan, fasilitas olahraga, sayur dan buah, fasilitas kesehatan, transportasi, Kawasan Tanpa Rokok, taman untuk beraktivitas, Iklan Layanan Masyarakat, *car free day*, dsb



Pemerintah Pusat dan Daerah



Bentuk Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1. Melakukan aktivitas fisik



2. Mengonsumsi sayur dan buah



3. Tidak merokok



4. Tidak mengonsumsi alkohol



5. Memeriksa kesehatan secara rutin



6. Membersihkan lingkungan



7. Menggunakan jamban



MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Dapat dilakukan dimana saja, kapan saja ...

Rumah



Perjalanan



Sekolah



Tempat kerja



Tempat umum



Minimal 30 menit sehari

MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Tersedia dalam menu sehari-hari



MEMERIKSA KESEHATAN

Setiap 6 bulan sekali



**CEK
TEKANAN
DARAH**



**CEK
KADAR
GULA
DARAH**



**CEK
KOLESTER
OL**



**TES DARAH
LENGKAP DI
LABORATOR
IUM**



**CEK
LINGKAR
PERUT**



**DETEKSI DINI
KANKER
LEHER RAHIM**

UNTUK PEREMPUAN

TUGAS SEKTOR DALAM GERMAS



Instansi pemerintah pst & daerah menyediakan sarana aktivitas fisik, OR, deteksi dini rutin, ruang ASI, KTR, mkn sayur buat pd rapat

Perusahaan melakukan deteksi dini penyakit pada pekerja, ruang ASI, OR di tpt kerja, KTR

Mengendalikan pencemaran air, penghapusan bahan bekas tambang berbahaya, bank sampah

Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan

Promosi makan sayur dan buah dalam negeri

Jalur sepeda dan pejalan kaki

Sarana aktivitas fisik di pemukiman dan TTU, Ruang terbuka hijau

Meningkatkan pelayanan Promprev

PAN & RB
NAKER

LHK

LAUT & IKAN

PERDANGAN

PERHUBUNGAN

PU PERA

BPJS

KOMINFO

DAGRI

PP & PA

PORA

POM

DIKBUD

AGAMA

PERTANIAN

KEUANGAN

Koord & Fasilitas Pemda

Partisipasi perempuan untuk deteksi dini PTM, KIE

Kampanye Gemar OR, Sarana OR

Keamanan PJAS, Keamanan mutu pangan olahan

UKS, Sekolah Ramah Anak, Aktivitas Fisik

Konseling pra nikah, Poskestren

Keamanan dan mutu pangan segar





Cukai dan pajak rokok, minuman beralkohol

ILM hidup sehat, pengawasan iklan/tayangan

KEGIATAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT



Gerakan Masyarakat



No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
1	Kementerian Dalam Negeri 	Mengkoordinasikan Pemerintah Daerah dalam pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
2	Kementerian Kesehatan  <small>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIC INDONESIA</small>	<ul style="list-style-type: none"> a. Melaksanakan kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat serta meningkatkan advokasi dan pembinaan daerah dalam pelaksanaan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) b. Meningkatkan pendidikan mengenai gizi seimbang dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, serta aktivitas fisik c. Meningkatkan pelaksanaan deteksi dini di Puskesmas dan menyusun panduan pelaksanaan deteksi dini di instansi pemerintah dan swasta
3	Kementerian Pemuda dan Olahraga 	Meningkatkan kampanye gemar berolahraga, memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat
4	Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  <small>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</small>	<ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan kegiatan Upaya Kesehatan Sekolah (UKS), mendorong sekolah sebagai Kawasan Tanpa Rokok (KTR), dan mendorong Sekolah Ramah Anak b. Meningkatkan kegiatan aktivitas fisik/olahraga di sekolah dan penyediaan sarana sanitasi sekolah c. Meningkatkan pendidikan keluarga untuk hidup sehat





No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
5	Kementerian Agama 	<ul style="list-style-type: none">a. Melaksanakan bimbingan kesehatan pranikah untuk mendorong perilaku hidup sehat dan peningkatan status gizi calon pengantin serta mendorong pelaksanaan kegiatan rumah ibadah bersih dan sehat;b. Memperkuat fungsi Pos Kesehatan Pesantren dan Upaya Kesehatan Madrasahc. Meningkatkan kegiatan aktivitas fisik/olahraga di madrasah dan penyediaan sarana sanitasi madrasah
6	Kementerian Pertanian  <small>Kementerian Pertanian</small>	<ul style="list-style-type: none">a. Mengawasi keamanan dan mutu pangan segar yang tidak memiliki kandungan pestisida berbahayab. Mendorong pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah
7	Kementerian Kelautan dan Perikanan 	<ul style="list-style-type: none">a. Meningkatkan dan memperluas pelaksanaan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) pada masyarakatb. Mengawasi mutu dan keamanan hasil perikanan
8	Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat 	<ul style="list-style-type: none">a. Mendorong penyediaan sarana aktivitas fisik pada kawasan permukiman dan sarana fasilitas umumb. Mendorong dan memfasilitasi pemerintah daerah untuk menyediakan ruang terbuka hijau publik yang memadai di wilayahnyac. Memfasilitasi penyediaan air bersih dan sanitasi dasar pada fasilitas umum



No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
9	Kementerian Perhubungan 	<ul style="list-style-type: none">a. Mendorong kawasan bebas kendaraan bermotor (car free day) untuk memfasilitasi kegiatan aktivitas fisik masyarakatb. Mendorong konektivitas antarmoda transportasi publik termasuk penyediaan "park and ride" untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat
10	Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan 	<ul style="list-style-type: none">a. Mengendalikan pencemaran badan airb. Mendorong penghapusan penggunaan bahan bekas tambang dan bahan berbahaya di lokasi pertambangan yang berdampak pada kesehatanc. Mendorong masyarakat untuk membangun dan memanfaatkan bank sampah untuk mengurangi timbulan sampahd. Mendorong kemitraan lingkungan dan peran serta masyarakat dalam menjaga kualitas lingkungan
11	Kementerian Perdagangan 	<ul style="list-style-type: none">a. Meningkatkan pengawasan terhadap pengadaan, peredaran, dan penjualan produk tembakau dan minuman beralkohol serta bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam panganb. Meningkatkan promosi makanan dan minuman sehat termasuk sayur dan buah produksi dalam negeri
12	Kementerian Keuangan 	<ul style="list-style-type: none">a. Melakukan kajian peningkatan harga, cukai, dan pajak produk tembakau dan minuman beralkoholb. Menyusun skema insentif bagi daerah yang melaksanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat secara optimal

No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
13	Kementerian Ketenagakerjaan  KEMNAKER	a. Mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan/deteksi dini penyakit pada pekerja b. Mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk menyediakan sarana ruang ASI, melaksanakan kegiatan olahraga di tempat kerja, dan menerapkan kawasan tanpa rokok
14	Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi 	a. Mendorong instansi pemerintah pusat dan daerah untuk menyediakan sarana aktivitas fisik dan melaksanakan olahraga serta deteksi dini penyakit secara rutin b. Mendorong instansi pemerintah pusat dan daerah untuk menyediakan sarana ruang ASI, menerapkan kawasan tanpa rokok (KTR), serta konsumsi sayur dan buah dalam pertemuan di dalam atau luar kantor
14	Kementerian Komunikasi dan Informatika  KEMKOMINFO	a. Melakukan diseminasi informasi layanan masyarakat terkait pola hidup sehat b. Melakukan kerjasama dengan Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) untuk pengawasan terhadap iklan/tayangan yang tidak mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
15	Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak 	a. Melakukan promosi untuk menggerakkan partisipasi kaum perempuan dalam upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) b. Meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) Gerakan Masyarakat Hidup Sehat bagi keluarga, perempuan, dan anak

No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
16	Badan Pengawas Obat dan Makanan 	a. Menjamin keamanan dan mutu pangan olahan yang beredar di masyarakat b. Memperkuat dan memperluas pengawasan dan intervensi keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)
17	Badan Pengelola Jaminan Sosial (BPJS) - Kesehatan 	Meningkatkan pelayanan promotif dan preventif untuk peserta termasuk upaya pencegahan sekunder dan deteksi dini penyakit
18	Gubernur	a. Menyusun dan menetapkan kebijakan daerah yang diperlukan untuk pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di wilayahnya b. Melakukan fasilitasi, koordinasi serta pemantauan dan evaluasi pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di kabupaten/kota di wilayahnya c. Melaporkan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat kepada Menteri Dalam Negeri
19	Bupati/Walikota	a. Menyediakan sarana aktivitas fisik, ruang terbuka publik, kawasan bebas kendaraan bermotor (car free day), jalur sepeda, dan jalur pejalan kaki yang representatif dan aman b. Melaksanakan kegiatan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah c. Melaksanakan kebijakan kawasan tanpa rokok sesuai regulasi yang berlaku d. Melaksanakan intervensi-intervensi yang mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang didasarkan pada kebijakan daerah e. Melaporkan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat kepada Gubernur

ORMAS : PKK, FATAYAT, AISYIAH

KEGIATAN :

- Meningkatkan peran kader PKK, Fatayat & Aisyiah dlm mendukung Germas
- Mengintegrasikan Germas dlm 10 Program Pokok PKK, Program Kegiatan Fatayat & Aisyiah
- Mengembangkan Desa Binaan/Dasawisma Binaan



TERIMA KASIH

Ayo Hidup Sehat...

SEHAT, SEMANGAT, PRODUKTIF, CERIA