

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

DISAMPAIKAN DI KAL KARANGWUNI
PADA TGL 30 MEI 2022
SEPTIAN ARINDRA PUTRA, S.KM

LATAR BELAKANG

- Indonesia mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi epidemiologi, ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, kanker dan lain-lain;
- Di sisi lain pandemi Covid-19 menjadi pembelajaran bagi kita semua bahwa Germas memiliki peranan penting dalam pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19;
- Meningkatnya kasus penyakit tidak menular dan penyakit menular seperti Covid-19 akan menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi;
- Diperlukan upaya yang signifikan sebagai **upaya Promotif dan preventif** untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tersebut. Germas harusnya terus dikampanyekan dan dibudayakan oleh masyarakat demi mewujudkan ketahanan dan kemandirian dalam menghadapi pandemi.

MEWUJUDKAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT



**Peningkatan
Edukasi Hidup
Sehat**



**Peningkatan
Pencegahan dan
Deteksi Dini
Penyakit**



**Peningkatan
Perilaku Hidup
Sehat**



**Peningkatan
Kualitas
Lingkungan**



**Penyediaan
Pangan Sehat dan
Percepatan
Perbaikan Gizi**



**Peningkatan
Aktivitas Fisik**

TIDAK BISA HANYA DILAKSANAKAN OLEH SEKTOR KESEHATAN SAJA, TETAPI
MEMERLUKAN KOMITMEN & DUKUNGAN DARI SEKTOR LAINNYA

KEBIJAKAN GERMAS

- INPRES NO. 1/2017 : GERMAS
- PERGUB DIY NO. 44/2017 : RAD GERMAS YOGYAKARTA SEHAT LESTARI
- SE GUBERNUR DIY NO.440/005/8 TGL 8 MARET 2017 : Himbauan Pola Hidup Sehat bagi ASN dalam rangka Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- PERBUP NO. 100/2017 : RAD GERMAS DI KAB. KP

TUJUAN UMUM PENERAPAN GERMAS

TUJUAN GERMAS **MASYARAKAT BERPERILAKU SEHAT**

yang berdampak pada



**Kesehatan
Terjaga**



Produktif



**Lingkungan
Bersih**



**Biaya
Berobat
Berkurang**

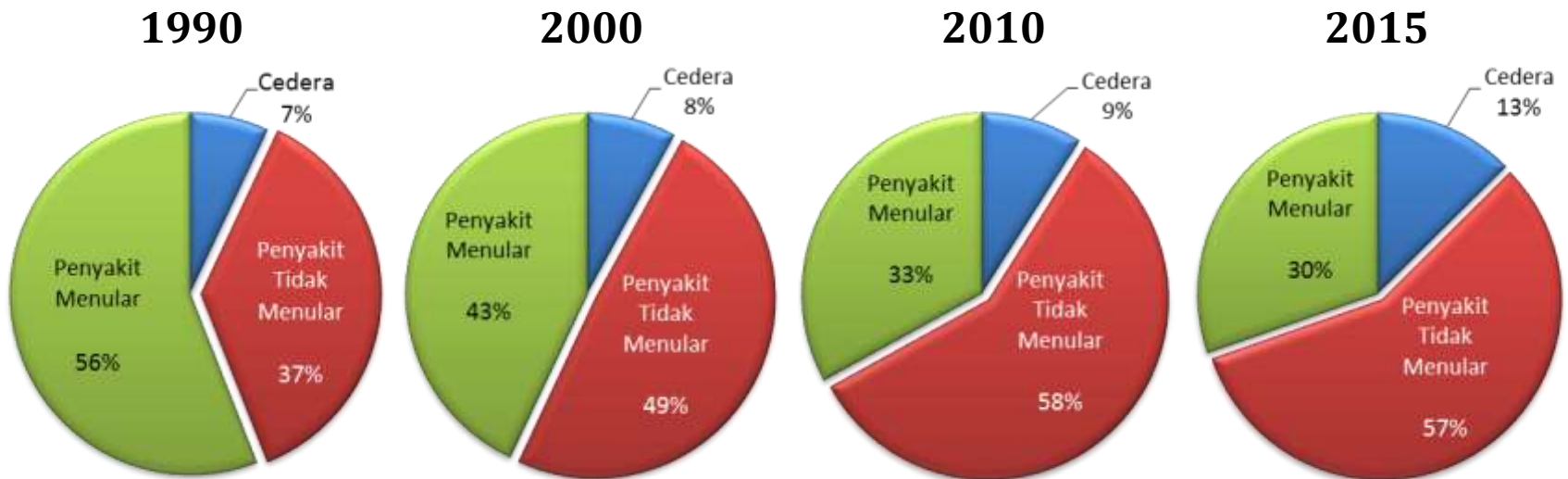
Ditjen Bina
Pembangunan Daerah

Ditjen Bina
Pembangunan Daerah

PERKEMBANGAN ILMU DAN POLA PIKIR



Penyebab Utama dari Beban Penyakit, 1990-2015



Tren ini kemungkinan akan berlanjut seiring dengan perubahan perilaku hidup (pola makan dengan gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, merokok, dll).

Transisi Gizi

Indonesia termasuk 17 negara dengan 3 masalah gizi
(Global Nutrition Report, 2014)

37,2% (8,92 juta) Balita Pendek

12,1% Balita Kurus

11,9% Kegemukan pada Balita

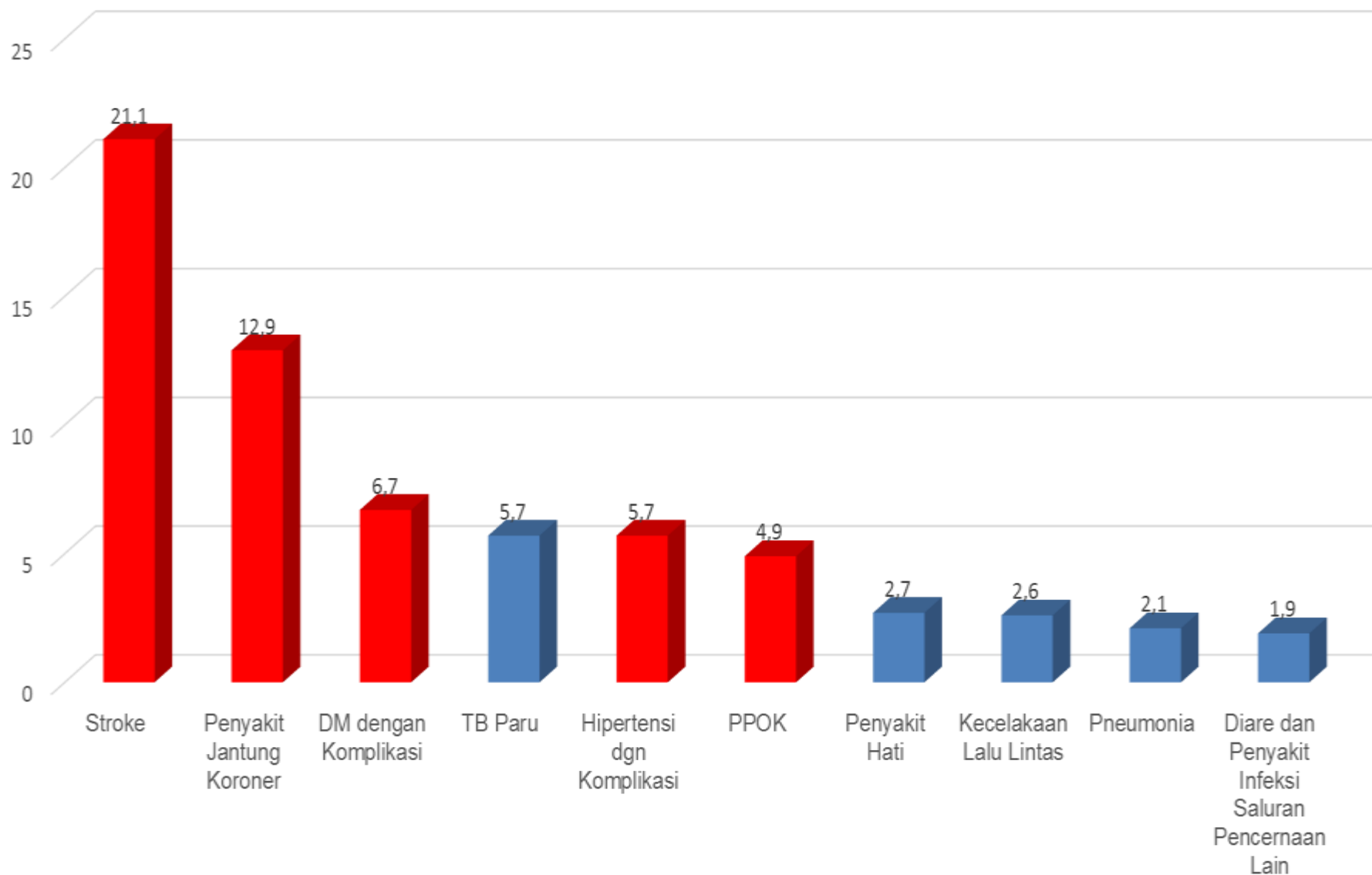
28,9% Kegemukan pada Penduduk >18th

- Menghambat kemampuan kognitif (inteligensia) & motorik anak
- Meningkatkan risiko PTM pada masa dewasa

- Faktor risiko PTM

Permasalahan saat ini bukan hanya gizi kurang/buruk, balita pendek dan kurus saja, tetapi menjadi masalah juga adalah gizi lebih, kegemukan dan obesitas, baik pada anak-anak, remaja maupun dewasa.

SEPULUH PENYEBAB KEMATIAN UTAMA (SEMUA UMUR) SAMPLE REGISTRATION SYSTEM (SRS) INDONESIA, 2014





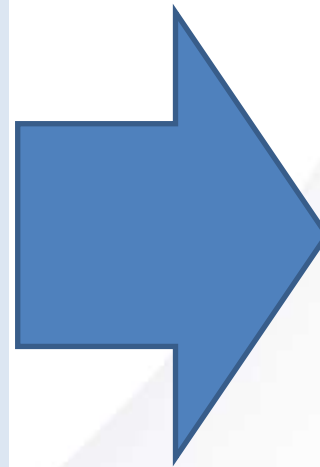
Mengapa PTM Menjadi Masalah

Beban PTM, penduduk usia >15 tahun

Penyakit	(%)	(#)
Stroke	1.21	1,2 juta
Hipertensi	25.8	42,1 juta
Obesitas sentral	26.6	44,3 juta
Diabetes Mellitus	6.9	8,9 juta

Note:

- Cakupan hipertensi oleh nakes → 36.8%
- Cakupan diabetes mellitus oleh nakes → 30.4%
- Sekitar **2/3** penderita tidak tahu bahwa dirinya menderita PTM



Sebagian
besar
masyarakat
belum
mengerti

POLA GAYA HIDUP



MENYEBABKAN

AKIBATNYA..



OBESITAS



GANGGUAN
PENCERNAAN



KANKER
PARU



STROKE



JANTUNG



KERUSAKAN
ORGAN



KEMATIAN

DAN LAIN-
LAIN

Faktor Risiko Perilaku Penyebab Terjadinya PTM yang harus diperbaiki



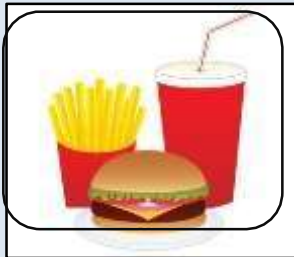
26,1%

Penduduk kurang aktivitas fisik**



36,3%

Penduduk usia >15 tahun yang merokok **
Perempuan usia > 10 tahun (1,9%)



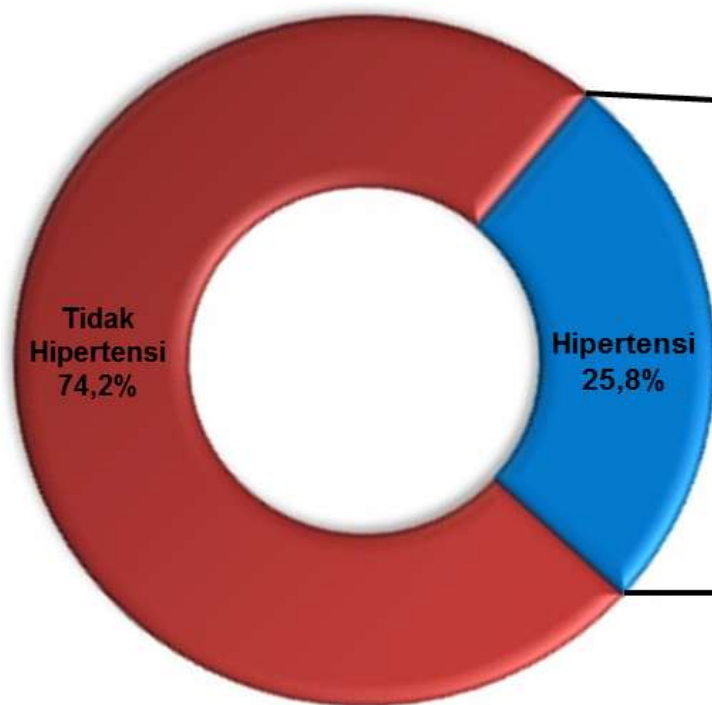
93,5%

Penduduk >10 th kurang konsumsi buah dan sayur **

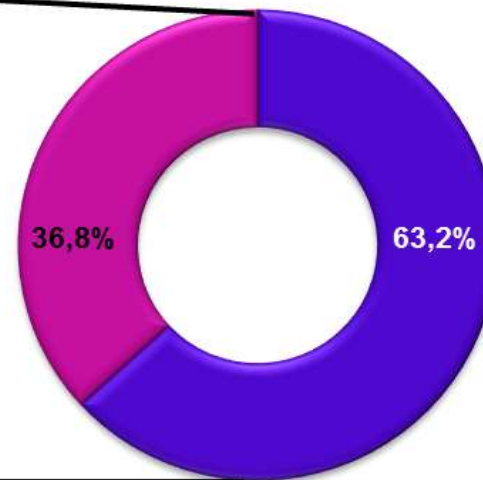


4,6%

Penduduk >10 th minum minuman beralkohol (4,6%)*



- Tidak Hipertensi berdasarkan Pengukuran Nakes
- Terdiagnosis Hipertensi Berdasarkan pengukuran Nakes



- Hipertensi Tidak terdiagnosis Nakes
- Hipertensi Terdiagnosis Nakes



Sumber : Riskesdas
2013

OLEH SEBAB ITU.....



PENYAKIT TIDAK MENULAR PERLU DICEGAH

Melalui

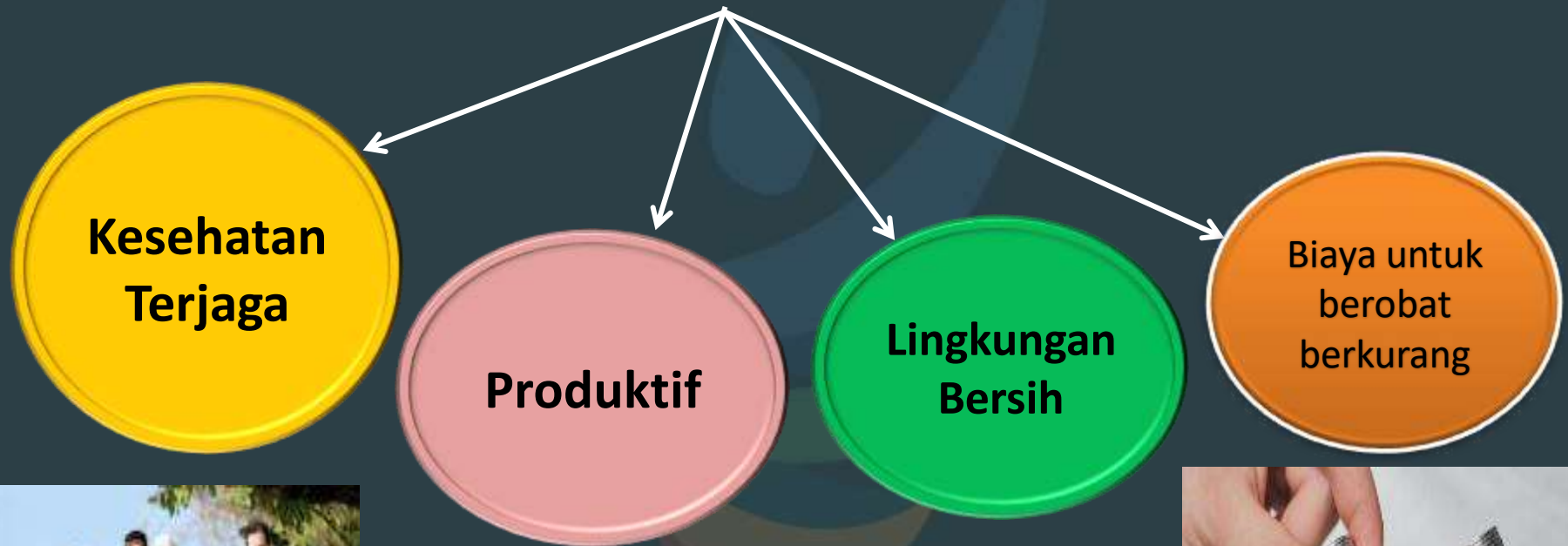
GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)



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

TUJUAN GERMAS

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



FOKUS KEGIATAN 2017



**Melakukan
Aktivitas
Fisik**



**Konsumsi
Sayur
dan buah**



**Memeriksa
Kesehatan
Secara
Berkala**



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



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



KEMENTERIAN
KESEHATAN



TERIMA KASIH