

## **PEMBUDAYAAN HIDUP SEHAT MELALUI GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)**

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah di Jawa Timur. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gagal jantung berdasarkan terdiagnosis dokter tertinggi DI Yogyakarta (0,25%), disusul **Jawa Timur (0,19%)**, dan Jawa Tengah (0,18%); Prevalensi Stroke berdasarkan terdiagnosis nakes dan gejala tertinggi terdapat di Sulawesi Selatan (17,9‰), DI Yogyakarta (16,9‰), Sulawesi Tengah (16,6‰), diikuti **Jawa Timur sebesar 16 per mil**. PTM disebabkan oleh perilaku manusia yang kurang menerapkan gaya hidup sehat. Misalkan juga berdasarkan hasil riskesdas 2013 Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari 40,7 persen dengan Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), **Jawa Timur (49,5%)**, dan Banten (48,8%).

Program germas ini dilaksanakan melalui 6 kegiatan pokok, yaitu Peningkatan aktivitas fisik; Peningkatan perilaku hidup sehat; Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; Peningkatan kualitas lingkungan; dan Peningkatan edukasi hidup sehat. Keenam kegiatan pokok inilah nantinya yang harus didukung oleh seluruh masyarakat dan Organisasi Pemerintah Daerah (OPD) di Provinsi Jawa Timur sesuai dengan tugas dan fungsinya masing – masing. Fokus kegiatan tahun 2017 adalah Aktivitas Fisik, Makan Buah dan Sayur, dan Cek Kesehatan Secara Berkala.

Aktivitas fisik minimal 30 menit tiap hari yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Aktifitas fisik dapat juga diterapkan di tempat kerja dengan cara memberikan jeda saat kerja (Jam 10.00 dan 14.00 WIB) dan diisi dengan aktivitas peregangan. Peregangan ini penting dilaksanakan karena bekerja pada posisi yang sama dalam waktu lama akan mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan aliran oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan produktivitas kerja. Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) mengajak masyarakat untuk mengonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah lokal. Sayuran dan buah-

buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan.

Kegiatan Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan yang harus dilakukan oleh setiap penduduk usia >15 tahun keatas untuk mendeteksi secara dini adanya faktor risiko perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit Jantung, Kanker, Diabetes dan penyakit paru kronis, gangguan indera serta gangguan mental. Pemeriksaan/ skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif dengan tujuan untuk : mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tensi darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut.

Mengingat pentingnya pembudayaan Germas ini, maka pelaksanaan program ini tidak bertumpu pada Dinas Kesehatan sebagai institusi teknis. Pelaksanaan Germas harus dimulai dari pembiasaan individu, keluarga dan masyarakat. Didukung oleh seluruh sumber daya yang ada pada akademisi, dunia usaha, dan organisasi – organisasi kemasyarakatan. Serta komitmen dan kebijakan dari seluruh OPD – OPD di Provinsi Jawa Timur untuk mendukung pelaksanaan Germas ini. Mari budayakan hidup sehat melalui Germas, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Salam Sehat. *ukyto*



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

# KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

## SANGAT PENTING,

Mengandung serat tinggi,  
vitamin mineral, yang  
mengatur metabolisme  
energi, pertumbuhan  
dan pemeliharaan  
tubuh

## 2 PORSI SAYUR SETIAP HARI

1 porsi = 1 mangkuk  
sayuran segar  
atau  $\frac{1}{2}$  mangkuk  
sayuran  
matang

## BUAH-BUAHAN DIMAKAN 2-3X SEHARI

PILIH BUAH  
DAN SAYUR  
YANG BAGUS  
DAN SEGAR

BEBAS  
PESTISIDA  
DAN ZAT  
BERBAHAYA  
LAINNYA

MANFAAT  
VITAMIN YANG  
ADA DI DALAM  
SAYUR  
DAN BUAH

## MANFAAT MAKANAN BERSERAT

Mencegah Diabetes	Menurunkan berat badan
Membantu proses pembersihan racun	Memperindah kulit, rambut dan kuku
Membantu mengatasi anemia	Melancarkan buang air besar
Membuat awet muda	Mencegah kanker
Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus	

<b>A</b> Untuk Pemeliharaan Kesehatan Mata	<b>D</b> Untuk Kesehatan Tulang
<b>B</b> Mencegah Penyakit Beri-beri	<b>E</b> Untuk Kesuburan dan Awet Muda
<b>C</b> Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Terhadap Infeksi	<b>K</b> Untuk Pembekuan Darah
<b>B12</b> Dapat Meningkatkan Napsu Makan	



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

[www.kemkes  
.go.id](http://www.kemkes.go.id)

# RAJIN AKTIVITAS FISIK



**AKTIVITAS FISIK** ADALAH SETIAP  
GERAKAN TUBUH YANG DIAKIBATKAN  
KERJA OTOT RANGKA DAN MENINGKATKAN  
PENGLUARAN TENAGA ATAU ENERGI

Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah,  
di perjalanan, di tempat umum, termasuk  
aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi  
waktu senggang sehari-hari

## MANFAAT

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan & depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko Diabetes
- Meningkatkan kerja/ mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

www.kemkes  
.go.id



# CEK KESEHATAN SECARA RUTIN

Beberapa cek yang paling umum dilakukan berikut ini berguna untuk mendeteksi risiko Penyakit Tidak Menular

## CEK TEKANAN DARAH

Tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.

**ANGKA HASIL PEMERIKSAAN NORMAL JIKA DIBAWAH 140/90mmHg**

## CEK KADAR GULA DARAH

Cek kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes

**HASIL TES NORMAL JIKA KADAR GULA DALAM DARAH KURANG DARI 100**

## CEK LINGKAR PERUT ANDA

Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes

**BATAS AMAN LINGKAR PERUT** | **PRIA : 90 CM**  
| **WANITA : 80 CM**

## CEK KOLESTEROL TOTAL

Cek kolesterol total biasanya terdiri dari:

- LDL (kolesterol “buruk”).
- HDL (kolesterol “baik”).
- Trigliserida (lemak yang dibawa dalam darah berasal dari makanan yang kita makan)

## CEK ARUS PUNCAK ESPIRASI

Arus puncak ekspirasi adalah salah satu cek kesehatan dalam uji fungsi paru. Pengukuran ini biasa dilakukan pada penderita asma atau berbagai penyakit obstruktif lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru

## DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

Cara yang paling umum untuk deteksi dini kanker leher rahim adalah dengan melakukan pilihan pemeriksaan berkala yaitu: **Test Pap smear** atau **test IVA**