

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

wartaKESMAS

EDISI 01 | 2017



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

FOKUS

Aksi Bersama Germas

FOKUS

Aksi Nyata Benah Rumah

PERISTIWA

Mutiara Dusun Celan

SERBASERBI

Efektivitas Pesan








GERMAS

AKSI NYATA UNTUK
HIDUP SEHAT

MAKNA LOGO



- 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

 C80 M38 Y0 K0	 C98 M68 Y25 K10	 C71 M1 Y87 K0	 C0 M84 Y77 K0
 C87 M37 Y48 K31	 C0 M27 Y92 K0	 C21 M85 Y91 K11	



Catatan: Logo dapat digunakan untuk kegiatan apa saja



Ayo Kita Dukung GERMAS

Apakah **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** (GERMAS)?

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 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

Apa Saja **Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat**?



Peningkatan Aktivitas Fisik



Peningkatan Perilaku Hidup Sehat



Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan Perbaikan Gizi



Peningkatan Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit



Peningkatan Kualitas Lingkungan



Peningkatan Edukasi Hidup Sehat

Pada periode ini **GERMAS** fokus dengan kegiatan:



Melakukan Aktivitas Fisik



Konsumsi Sayur & Buah



Memeriksa Kesehatan Secara Berkala



daftar isi

FOKUS



Aksi Bersama
Germas

06

Aksi Nyata Benah
Rumah

13

Wawancara Dirjen
Kesmas

22

PERISTIWA



Mutiara Dusun Celan

32

FOKUS

06 Aksi Bersama Melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 09 "Masyarakat Hidup Sehat" Indonesia Kuat 11 Ayo Lakukan Peregangan di Sela Waktu Kerja 13 Aksi Nyata Hidup Sehat dengan Benah Rumah 15 Presiden Serukan Germas 17 Yuk Lakukan Germas di Perkantoran 19 Mengapa Pendekatan Keluarga 22 Wawancara dengan Dirjen Kesmas dr. Anung Sugihantono, M.Kes 26 30 Day Germas Challenges 28 Mengapa Perlu Berkolaborasi 30 Konseling Gizi Menuju Perilaku Sadar Gizi

SERBA SERBI



Jurus Jitu Anak Mau
Makan Buah dan
Sayur

43

PERISTIWA

32 Mutiara Dusun Celan 36 Simposyandu: Inovasi Puskesmas Tegal Selatan, Kota Tegal 38 Aplikasi Ngiceng Wong Meteng Sebagai Tolak Ukur AKI 42 Membentuk Team Work Melalui Konsolidasi

SERBA SERBI

43 Jurus Jitu Anak Mau Makan Buah dan Sayur 46 7 Tips Membuat Pesan Efektif dan Kreatif 47 Galeri Foto

wartaKESMAS

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH
Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat
PENANGGUNGJAWAB
Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
PIMPINAN REDAKSI
Kabag Hukormas Setditjen Kesmas
REDAKTUR PELAKSANA
Kasubbag Advokasi Hukum dan Humas Bagian Hukormas Setditjen Kesmas
SEKRETARIS
Kasubbag Peraturan Perundang-Undangan Bagian Hukormas Setditjen Kesmas
REDAKSI
• Bonar Sianturi, SH, MH (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Bagus Satrio Utomo, S.Kom, MKM (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Sedy Pucy, S. AP (Direktorat Kesehatan Keluarga);
• dr. Weni Muniarti (Direktorat Kesehatan Keluarga);
• Yuni Zahraeni, SKM, MKM (Direktorat Gizi Masyarakat);
• Lia Rahmawati Susila, SKM (Direktorat Gizi Masyarakat);
• dr. Tri Danu Warsito (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga);
• Murtiah, SKM (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga);
• Astrid Salome E, SKM (Direktorat Kesehatan Lingkungan);
• Indah Hidayat, ST, MT (Direktorat Kesehatan Lingkungan);
• Lucky Anis Suryono, SKM, M.Kes (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• R. Danu Ramadityo, SKM, MKM (Direktorat Promosi Kesehatan);
• Desy Sosanti Renata, SKM (Direktorat Promosi Kesehatan);
• Nurkhalida, MKM (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Ema Puspita Wulandari, S.Sos, MKM (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Purwati, S.Sos (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Ferry Firmansyah (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Ina Windu Prasetyani, SAB (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Ririn Nivia, SH (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Heri Sudaryatno (Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat);
• Editor/penyunting: Sam August & Ben Antono
• Desainer: Rifky Fadzi

ALAMAT REDAKSI
Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Jl. H. R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9
Jakarta 19250
Telp: 021-522 1225 / 522 1226

Web: www.kesmas.kemkes.go.id
email: wartakesmas@yahoo.com
Facebook: Humas Kesmas
Twitter: @ditjenkesmas



SALAM PEMBACA

GERMAS: AKSI NYATA MENGAJAK MASYARAKAT UNTUK HIDUP SEHAT

Kesehatan masyarakat erat kaitannya dengan perilaku dan lingkungan. Terutama perilaku. Ia sangat berperan menentukan derajat kesehatan lebih dari 80 persen. Hampir 90 persen penyakit berkategori penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker, HIV AIDS, diabetes, dan lain sebagainya sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Pada bagian lain, masyarakat yang makin mudah mengakses berbagai informasi melalui media sosial, mewujudkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat menjadi lebih kompleks dari aspek strategi komunikasi, informasi, dan edukasi.



Oleh karenanya, penguatan peran masyarakat untuk lebih bertanggungjawab atas derajat kesehatannya sendiri dan fasilitasi pemerintah baik pusat maupun daerah dalam menyadarkan dan menumbuhkan kemampuan upaya kesehatan berbasis masyarakat menjadi sangat penting dan harus dilakukan secara berkesinambungan.

Dua kegiatan dengan pendekatan kesehatan masyarakat yang diluncurkan pada tahun 2016 adalah pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Kedua strategi yang diluncurkan ini merupakan andalan pendekatan pembangunan berbasis kesehatan masyarakat sebagai subsistem dari upaya kesehatan dalam Sistem Kesehatan Nasional (SKN). Oleh karena itu Warta Kesmas edisi I ini mengangkat tema "GERMAS: Aksi Nyata Mengajak Masyarakat Untuk Hidup Sehat".

Semua penjelasan dan informasi mengenai GERMAS tersaji dalam fokus utama Warta Kesmas edisi I di Tahun 2017 ini. Selain itu juga ada informasi lainnya dalam rubrik peristiwa, serba-serbi, dan galeri. Selamat membaca!



FOKUS

AKSI BERSAMA MELAKUKAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Oleh. **DEDI KUSWENDA**

Dalam 30 tahun terakhir ini, Indonesia mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi epidemiologi. Pada era 1990an, penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan atas, TBC, diare, dll. Namun sejak tahun 2010, penyebab kesakitan dan kematian terbesar adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, jantung, dan kencing manis. Penderitanya pun mengalami pergeseran. Kini PTM tak hanya menyerang usia tua, tetapi usia muda juga, dari semua kalangan -baik kaya maupun miskin, tinggal di kota maupun desa.

Angka kesakitan dan kematian serta permintaan

pelayanan kesehatan (pengobatan) diperkirakan akan terus meningkat. Hal ini didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, dll), serta konsumsi rokok dan alkohol. Risiko PTM menjadi semakin tinggi karena transisi demografi, yaitu semakin meningkatnya proporsi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif.

Ketika ada anggota keluarga terserang PTM, maka perlu pengobatan dan perawatan

jangka panjang. Hal ini tentunya dapat meningkatkan beban pembiayaan kesehatan pemerintah, sekaligus meningkatkan beban ekonomi keluarga karena produktivitas keluarga yang menurun. Tak jarang hingga menyebabkan keluarga jatuh miskin karena merawat anggota keluarga yang sakit. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya bersama untuk mencegah faktor-faktor risiko PTM ini. Upaya tersebut berupa kegiatan pencegahan yang melibatkan seluruh masyarakat Indonesia, tanpa membedakan usia, jenis pekerjaan, status sosial, status ekonomi, dan lokasi tinggal.

Wakil Presiden RI dalam Rapat Terbatas tanggal 18 September 2015 menugaskan

kepada Menteri PPN/Kepala Bappenas untuk menyusun kerangka kerja dalam melaksanakan pesan penguatan paradigma pembangunan kesehatan dari kuratif rehabilitatif menjadi promotif-preventif yang dilakukan melalui pendekatan multi sektor, serta menyusun rencana aksi terkait penguatan upaya promotif preventif kesehatan. Arahan tersebut selanjutnya disusun dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang akan menjadi panduan bagi lintas sektor terkait, dalam berpartisipasi aktif mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Agar gerakan ini bisa membudaya pada seluruh masyarakat Indonesia, maka kita harus **BERSAMA-SAMA BERGERAK**, melakukan suatu **GERAKAN untuk HIDUP SEHAT**.

Gerakan ini diperkuat oleh Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017, yang

menginstruksikan kepada para Menteri Kabinet Kerja, Kepala Lembaga Pemerintah dan non Pemerintah, Direktur Utama BPJS Kesehatan serta Para Gubernur dan Bupati/Walikota untuk menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan Germas. Dengan Germas diharapkan masyarakat bisa berperilaku sehat, sehingga produktivitas ikut meningkat. Selain itu tercipta lingkungan yang bersih, yang pada akhirnya menurunkan angka kesakitan dan biaya yang dikeluarkan masyarakat.

Seluruh lapisan masyarakat diharapkan terlibat dalam Germas. Bersama-sama, baik individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Demikian pula dari kalangan akademisi (universitas), dunia usaha (swasta), organisasi

masyarakat (Karang Taruna, PKK, dsb), organisasi profesi, masing-masing menggerakkan institusi dan organisasi agar anggotanya berperilaku sehat. Sedangkan pemerintah pusat dan daerah menyiapkan sarana dan prasarana serta kegiatan yang mendukung pelaksanaan Germas sesuai tugas dan fungsinya.

Kegiatan Germas antara lain melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan serta menggunakan jamban. Pada tahun 2016 dan 2017 Kementerian Kesehatan secara nasional akan memulai dengan kampanye melaksanakan kegiatan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, serta memeriksa kesehatan secara rutin.

AKTIVITAS FISIK

- Adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi
- Dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja
- Lakukan paling sedikit 30 menit setiap hari
- Batasi kegiatan banyak duduk seperti menonton TV, main game dan komputer, apalagi jika ditambah dengan makan kudapan yang manis, asin, dan berminyak
- Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, rumah, tempat kerja, tempat umum

MAKANAN SEIMBANG

- Sayur dan buah harus selalu tersaji dalam menu sehari-hari baik untuk semua anggota keluarga, baik dikonsumsi di rumah maupun di tempat aktivitas lainnya
- Manfaatkan buah dan sayur lokal yang tersedia di pasar setempat
- Batasi makanan yang mengandung gula, garam, minyak
- Perbanyak minum air putih

PEMERIKSAAN KESEHATAN RUTIN

- Pemeriksaan kesehatan rutin meliputi cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, ukur lingkar perut
- Khusus perempuan lakukan tes IVA (Inpeksi Visual Asam cuka) untuk deteksi dini kanker leher rahim; pemeriksaan rutin setiap 6 bulan sekali, di Puskesmas dan pelayanan kesehatan lainnya, serta Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) terdekat
- Ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, dan anak balita harus dipantau tumbuh kembangnya setiap bulan di Posyandu.



Pada tahun 2016, pemerintah meluncurkan GERMAS di 10 lokasi, berbarengan dengan rangkaian kegiatan peringatan Hari Kesehatan Nasional. Pada tahun 2016 pula Kementerian kesehatan bersama dengan anggota Komisi IX DPR-RI melakukan sosialisasi GERMAS di 100 Kabupaten/Kota. Sedangkan pada tahun 2017 ini, kegiatan sosialisasi GERMAS akan kembali diselenggarakan di 180 kabupaten/kota.

Setelah terbitnya Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang GERMAS, kita harapkan lintas sektor bisa membuat kebijakan (regulasi) yang dapat mendukung pengimplementasian GERMAS. Sehingga GERMAS tidak hanya menjadi SLOGAN tapi AKSI BERSAMA seluruh bangsa Indonesia. Sangat luar biasa kalau ini bisa terwujud.



“MASYARAKAT HIDUP SEHAT” INDONESIA KUAT

Oleh. **BAGUS SATRIO UTOMO**



Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Saat ini, Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut

transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti

stroke, jantung, diabetes, dan lain-lain. Meningkatnya kejadian PTM berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah. Selain itu juga menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara, dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri.

Masalah kesehatan sendiri

telah mengalami pergeseran. Di masa lalu, persoalan penyakit menular merupakan masalah yang paling utama. Saat ini, masalah kesehatan terbesar justru pada penyakit tidak menular (PTM). Data menunjukkan bahwa periode 1990-2015, kematian akibat PTM meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38%. Pada saat yang sama, ada satu trend yang cukup penting untuk disimak, yakni kematian akibat kecelakaan meningkat dari 7% menjadi 13%. Pembangunan kesehatan pun juga harus disesuaikan dengan perubahan pola epidemiologis itu.

HL Bloem (1908) telah



mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor, yakni: perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor 'perilaku' dan 'lingkungan' memegang peran lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat. Kementerian Kesehatan melalui Ditjen Kesehatan Masyarakat mengindikasikan, adanya fenomena pola hidup tidak sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (36,3%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%), penduduk >10 th minum minuman beralkohol (4,6%).

Kesehatan masyarakat erat kaitannya dengan perilaku dan lingkungan. Terutama perilaku. Ia berperan menentukan derajat kesehatan lebih dari 80 persen. Hampir 90 persen penyakit berkategori PTM seperti kanker,

HIV-AIDS, diabetes, dan lain sebagainya sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Contoh perilaku yang bersih dan sehat di antaranya, pertama, melakukan aktivitas fisik; kedua, mengonsumsi buah dan sayuran; ketiga, melakukan pemeriksaan kesehatan secara total dan berkala.

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Tujuannya memunculkan kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit. Melakukan olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati. Ada empat kelompok yang menjadi prioritas sasaran Germas, yakni tenaga kesehatan, pengambil kebijakan, institusi, dan masyarakat umum.

Sedangkan pelakunya adalah semua komponen bangsa, yakni (1) Pemerintah, baik pusat maupun daerah, (2) Dunia pendidikan, (3) Swasta dan dunia usaha, (4) Organisasi kemasyarakatan, (5) Individu, keluarga dan masyarakat.

Bahwa pentingnya mengedukasi masyarakat agar berperilaku sehat, perlunya mengajak masyarakat membiasakan hidup sehat, dan memberikan tanggung jawab menjaga diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya untuk hidup sehat melalui upaya preventif dan promotif. Karena sehat adalah milik kita, tidak pandang usia, sehingga pada setiap tahapan siklus hidupnya sejak usia dini hingga lanjut usia harus cinta sehat.

Ayo hidup sehat dengan lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, konsumsi sayur dan buah setiap hari, agar sehat dan cerdas, serta cek kesehatan rutin untuk mengontrol tekanan darah, gula darah, kolesterol yang ada dalam tubuh kita.



FOKUS

AYO, LAKUKAN PEREGANGAN DI SELA WAKTU KERJA!

Oleh. **MURTIAH**

"Mari, Bapak, Ibu.. Kita lakukan peregangan selama 3 menit sesuai instruksi yang sudah dibagikan..... tujuh.. delapan...."

Pernah dengar pengumuman tersebut? Bagi seluruh pegawai di Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Pusat sudah tidak asing lagi. Mendengar instruksi dan aba-aba tersebut akan langsung mengambil posisi untuk melakukan peregangan di tempat kerja. Kadang dilakukan ketika sedang serius bekerja, kadang ketika rapat, atau saat sedang mengerjakan sesuatu. Pengumuman itu akan bergaung setiap hari kerja jam 10 pagi dan jam 2 siang di gedung Kemenkes.

Apa itu peregangan?

Peregangan adalah melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku. Gerakan peregangan di Kemenkes yang banyak dilakukan adalah gerakan aktif dinamis sekitar 3 menit dan hampir semua pegawai mengetahui gerakan peregangan.

Peregangan merupakan salah satu aktivitas fisik dalam program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Untuk program prioritas Germas lainnya yaitu banyak makan buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara berkala. Di lapangan upacara Kemenkes Pusat, setiap Jumat pagi selalu dilaksanakan senam bersama. Sedangkan pada tiap minggu pertama setiap

bulannya diadakan bazaar dengan aneka dagangan seperti buah-buahan, sayur mayur, ikan, dan lainnya. Tiap tiga bulan sekali, pada acara senam bersama, dibarengi dengan pengukuran kebugaran oleh Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga. Pengukuran kebugaran ini dilakukan untuk mengetahui status kebugaran setiap pegawai di lingkup Kemenkes. Banyaknya pegawai yang turut terlibat dan antusiasme pegawai mau melakukan pengukuran kebugaran serta banyaknya pedagang di bazar yang berjualan menjadi indikator keberhasilan Germas di kantor Kemenkes Pusat.

Dalam Germas, perubahan gaya hidup diharapkan membuat semua pekerja dapat menjadi sehat dan

bugar sehingga menunjang produktivitas kerja. Peregangan menjadi sesuatu yang wajib dikerjakan karena didapati banyak pekerja -terutama pekerja kantoran, bekerja dengan gerakan statis, terlalu lama duduk, dan posisi bekerja tidak ergonomis.

Mengapa peregangan penting?

Ketika sedang bekerja, jika posisi tubuh salah dan cara kerja yang tidak tepat, akan menimbulkan rasa tidak nyaman atau keluhan. Jika berlangsung lama kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan. Maka pengaturan posisi tubuh berperan penting dalam mempertahankan kebugaran atau kelenturan otot-otot tubuh. Bekerja dengan posisi kerja dan cara kerja yang tidak ergonomis dapat menimbulkan penyakit yang berhubungan dengan otot dan tulang rangka. Apalagi bila terlalu lama duduk di depan layar komputer dapat menimbulkan rasa nyeri/sakit terutama pada leher dan punggung akibat kekakuan pada otot-otot tubuh. Untuk melenturkan kembali otot tubuh diperlukan peregangan/*stretching* agar tetap bugar selama beraktifitas di kantor.

Salah satu penyakit yang dapat terjadi akibat postur kerja berkaitan dengan ergonomi yaitu *musculoskeletal* yaitu risiko kerja mengenai gangguan otot yang disebabkan oleh kesalahan postur kerja dalam melakukan suatu aktifitas kerja. Bila postur kerja yang dilakukan salah atau tidak ergonomis, pegawai akan cepat lelah



sehingga konsentrasi dan tingkat ketelitiannya menurun, Akibatnya kualitas dan kuantitas hasil kerja menurun, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas kerja.

Melakukan pekerjaan dengan sikap yang tidak ergonomis dan postur tubuh yang salah mengakibatkan beberapa keluhan otot dari rasa nyeri/pegal dari yang ringan sampai berat, bahkan bisa mengalami GOTRAK (Gangguan Otot Tulang Rangka). Untuk itu diperlukan pelepasan/ pelenturan otot di samping perubahan perilaku kerja yang salah dalam bekerja, seperti posisi tubuh yang membungkuk saat menggunakan komputer, pandangan tidak lurus menghadap layar computer, dan sikap tubuh yang miring. Untuk menghindari terjadinya gangguan musculoskeletal, pencegahan sedini mungkin dengan melakukan gerakan-gerakan yang dapat melemaskan dan melenturkan otot-otot yang kaku.

Peregangan di tempat kerja telah dimulai oleh Kementerian Kesehatan, dalam hal ini Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga.

Sejak dicanangkan Mei 2016, semua lingkup Kemenkes melaksanakan peregangan bahkan dilakukan evaluasi pelaksanaan peregangan setiap eselon 2 untuk melihat sejauh mana keaktifan semua pegawai. Pegawai bisa melakukan peregangan aktif dinamis atau peregangan yang dilaksanakan dalam posisi duduk. Semua harus dilakukan dengan senang hati dan dari kemauan sendiri. Dalam perkembangannya, peregangan di tempat kerja telah tersosialisasi dengan baik. Peregangan di tempat kerja semakin banyak dilaksanakan di kantor dinas kesehatan/ instansi baik pusat dan daerah. Makin banyak lintas sektor dan lintas program ikut termotivasi untuk menjadi lebih sehat, bugar dan produktif. Diharapkan peregangan di tempat kerja akan semakin membudaya baik di sektor formal dan informal sehingga tercapai tujuan Germas dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat untuk mau dan mampu berperilaku sehat. Peregangan di tempat kerja bisa dikatakan terobosan yang baik di Kemenkes.

Pegawai yang sehat dan bugar cerminan SDM yang berkualitas dan produktif. Mulai sekarang lakukan peregangan bersama teman-teman kantor dengan senang hati, Peregangan di sela-sela waktu kerja untuk melepas kepenatan tubuh sangat menyenangkan. Ya, jangan tunda tubuh kita untuk menjadi bugar dan sehat!

"Mari, Bapak, Ibu..." Aha, terdengar lagi pengumuman itu,... "come on don't be lazy. just three minutes.... ACTION"



FOKUS

AKSI NYATA HIDUP SEHAT DENGAN BENAH RUMAH

Oleh. RIRIN NIVIA & FERRY FIRMANSYAH

Hingga hari ini Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat telah membenahi kurang lebih 200 rumah warga, sejak peluncuran Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) November tahun lalu. Pembenahan rumah tersebut tersebar di 10 kota/kabupaten, antara lain Kabupaten Bantul (Yogyakarta), Pulau Belakang Padang Batam (Kepulauan Riau), Kabupaten Bogor (Jawa Barat), Kota Jambi (Jambi), Kota Madiun (Jawa Timur), Kabupaten Padang Pariaman (Sumatera Barat), Kabupaten Pandeglang (Banten), Kabupaten Pare-Pare (Sulawesi Selatan), Kabupaten Purbalingga (Jawa Tengah), dan Kota Surabaya (Jawa Timur).

Program benah rumah tersebut merupakan aksi nyata dalam upaya meningkatkan kualitas rumah masyarakat yang layak huni. Program yang diinisiasi Kementerian Kesehatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masyarakat Indonesia, juga menghidupkan kembali gairah gerakan gotong royong di antara warga.

"Dengan adanya program benah rumah ini, kepedulian masyarakat sekitar untuk berpartisipasi dalam membantu sangat besar. Timbullah kerjasama dan jiwa gotong royong sesama masyarakat. Harapannya, yang awalnya hanya benah rumah dapat berubah menjadi bedah rumah

sehingga keluarga bisa memiliki rumah yang lebih nyaman dan juga dapat terwujudnya keluarga sehat," kata Lurah Desa Candiwulan, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

Sasaran program adalah rumah warga yang tidak layak huni. Pembenahan meliputi pembuatan jamban keluarga, perbaikan dinding dan atap rumah. Pengadaan fasilitas baru tersebut disambut baik warga. Mereka yang sebelumnya harus menumpang BAB (Buang Air Besar) di tetangga atau pergi jauh ke tepian selokan yang ada di lingkungannya, kini tak perlu lagi.

“Saya sangat berterimakasih sekali dengan program benah rumah. Yang dulu saya belum punya kamar mandi, sekarang sudah ada. Dan rumah saya menjadi lebih bersih dan sehat,” ujar Ata, salah satu peserta benah rumah di Kabupaten Pandeglang.

Dalam kegiatan ini, Kementerian mengajak seluruh elemen masyarakat memberikan dukungan,

seperti Kementerian PUPERA yang berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dalam pencaanangan program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) di sepuluh wilayah yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni yang merupakan infrastruktur dasar guna mendukung PHBS. Diharapkan keluarga yang mendapatkan

program benah rumah mampu mengubah kebiasaan dan perilaku yang tidak sehat.

Mari budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup yang lebih sehat, seperti menjaga kebersihan rumah, cuci tangan sebelum makan, ketersediaan air bersih, makan sayur yang cukup, olahraga, tidur yang cukup, menjauhkan anak-anak dari rokok.



Oleh. **FERRY FIRMANSYAH**

Tidak kurang Presiden Joko Widodo (Jokowi) pun turut menyerukan Gernas ketika memberi sambutan pada pembukaan Rakeskesnas 2017 di Hotel Bidakara Jakarta beberapa waktu lalu. Presiden meminta kepada para tenaga kesehatan untuk terus mengingatkan kepada masyarakat mengenai pola hidup sehat ini melalui Gerakan Masyarakat Menuju Sehat, GERMAS. Diharapkan, pola hidup sehat menjadi tren baru yang terus digelorkan agar masyarakat menjadi sadar akan pentingnya kesehatan.

Dalam sambutannya, Kepala Negara mengajak masyarakat untuk kembali dan membiasakan diri dengan pola

hidup sehat. Presiden meminta kepada para tenaga kesehatan untuk terus mengingatkan kepada masyarakat mengenai pola hidup sehat ini melalui Gernas. “Kita kembalikan lagi kepada pola hidup sehat. Entah pola makannya, pemeriksaan dirinya, kegiatan olahraganya, lingkungan sanitasi, atau air bersihnya. Kita gerakkan ke sana,” tutur Presiden.

Presiden juga meminta seluruh pihak untuk mengubah pola pikirnya mengenai kesehatan. Banyaknya pasien yang berhasil ditangani oleh sebuah fasilitas kesehatan, menurut Presiden bukan menjadi tolak ukur sebuah keberhasilan pemerintah. Sebab, keberhasilan pemerintah

dalam menangani persoalan kesehatan masyarakat sesungguhnya ditandai dengan semakin meningkatnya masyarakat yang menjalankan hidup sehat.

“Yang benar adalah kita membuat masyarakat itu sehat sehingga puskesmas dan rumah sakit sepi. Yang benar itu, jangan dibalik-balik. Saya masuk rumah sakit daerah dapat laporan kalau di sana pasien selalu antri. Ini yang keliru,” ucapnya.

Lebih lanjut, upaya perbaikan kesehatan yang dimulai dengan pemenuhan gizi merupakan salah satu investasi jangka panjang terbaik yang dapat dilakukan. Di era persaingan seperti ini, Indonesia -selain

membutuhkan sumber daya manusia yang terampil, tentunya juga memerlukan sumber daya manusia yang sehat.

“Kenapa saya berkunjung ke daerah untuk pemberian makanan tambahan ke ibu hamil dan balita? Saya hanya ingin memberikan pesan bahwa yang namanya gizi itu diperlukan sejak dalam kandungan. Ini investasi jangka panjang. Begitu kita berkompetisi dengan negara lain, menang dan kalah itu ditentukan dari investasi kita sejak dini,” lanjut Presiden.

Pada pemerintahan Presiden Jokowi, pembangunan kesehatan menjadi investasi utama untuk pengembangan kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia. Pembangunan kesehatan merupakan suatu meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan setiap individu untuk dapat berperilaku hidup sehat bagi tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Untuk mewujudkan itu, diperlukan perencanaan pembangunan kesehatan secara sistematis, terarah, terpadu, menyeluruh, serta keterlibatan berbagai komponen bangsa.

Sejak dicanangkannya Germas di 10 kota/kabupaten bersamaan pada peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-52 yang jatuh pada 12 November 2016 lalu, gaung Germas terus membahana menerobos ke pelosok nusantara melalui sosialisasi ke berbagai pihak maupun tindakan nyata yang dilakukan

Kemenkes dengan penggerak utamanya melalui Ditjen Kesmas.

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan serius berupa beban ganda penyakit, yaitu perubahan gaya hidup masyarakat yang 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 juga mengakibatkan beban pada pembiayaan kesehatan negara.

Karena alasan itu, Germas menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat. Germas tidak bisa dilakukan sendiri oleh Kemenkes, karena memang harus menjadi 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.

Germas meliputi kegiatan: melakukan aktivitas 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.

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 menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat juga 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).



Oleh. **TRI DANU WARSITO**

Jika rata-rata kita bekerja 8 jam perhari, dan dalam satu hari ada 24 jam, berarti kita telah menghabiskan 1/3 waktu kita untuk bekerja. Untuk bisa mendapatkan hidup sehat dari sepertiga waktu hidup di lingkup berkerja, kita harus terus mengupayakan pola hidup sehat dengan melaksanakan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Karena 1/3 waktu lainnya kita biasa habiskan dengan beristirahat/tidur selama 6-8 jam.

Germas dilakukan sebagai penguatan upaya promotif dan preventif masyarakat. Tujuan Germas antara lain: 1) Menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun terjadinya penurunan produktivitas penduduk; 3)

Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Gerakan ini berfokus pada 3 kegiatan, yaitu meningkatkan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta deteksi dini penyakit tidak menular (PTM).

Pada pelaksanaan Germas di perkantoran diperlukan ide inspiratif. Berikut ini beberapa ide yang bisa coba diterapkan di kantor agar bisa bekerja lebih sehat bugar dan produktivitas meningkat.

1. Snack sehat di ruang rapat
Biasanya setiap rapat selalu diberikan selingan makanan ringan. Kita bisa memulai dengan menyediakan makanan ringan yang sehat seperti buah atau salad. Bisa juga diberikan makanan

dengan kadar gula dan kalori rendah.

2. Hari tanpa kendaraan
Pada beberapa instansi pemerintah telah dilakukan kebijakan untuk tidak membawa kendaraan pribadi ataupun kendaraan dinas pada hari tertentu, dan menggunakan transportasi umum. Jika tidak memungkinkan, dapat dilakukan penerapan parkir di luar lingkungan kantor. Artinya, pegawai tetap bergerak, berjalan menuju tempat kerja dengan jarak ideal.

3. Hari tanpa nasi
Di hari tertentu diterapkan hari tanpa nasi di lingkungan kantor. Hal ini berlaku untuk makan siang yang dipesan saat rapat ataupun menu harian. Diharapkan pula ada

pola keberagaman makanan yang dikonsumsi dalam 1 minggu.

4. Snack sehat di tangga kantor

Pada hari tertentu, disediakan makanan ringan yang sehat seperti buah pada jalur tangga di lantai 2 dan 3 kantor. Buah atau makanan sehat ini diberikan kepada para pekerja yang memilih untuk menggunakan tangga untuk mencapai ruang kerjanya.

5. Perubahan gambar pintu lift

Diberikan aneka gambar yang bagus dan unik di area tangga agar para pekerja lebih memilih menggunakan tangga daripada lift.

6. Memberlakukan hari tanpa lift

Kebijakan ini tidak mutlak benar harus dilakukan. Misalnya dengan melakukan pembatasan akses penggunaan lift, hanya satu atau dua unit saja di lantai 1, dan berfungsi normal mulai di lantai 2. Hal ini untuk mendorong para pekerja menggunakan tangga terlebih dahulu di lantai 2 atau lantai 3.

7. Hari rapat berdiri

Biasanya rapat dilakukan dengan membuat lingkaran diskusi lengkap dengan meja dan kursi yang nyaman. Namun pada hari yang ditentukan rapat dilakukan dengan berdiri. Ya berdiri, karena dengan berdiri bisa membantu peredaran darah lebih baik. Juga bisa memberikan suasana berbeda sehingga diharapkan bisa menumbuhkan inspirasi baru. Tentunya rapat yang



dilakukan adalah yang berdurasi relatif singkat.

8. Hari serba merah

Serupa dengan hari tanpa nasi, namun pada hari tersebut disepakati untuk mengganti semua nasi dengan nasi merah. Hal ini diberlakukan untuk semua menu yang disediakan dalam rapat, menu yang ada di kantin, dan menu yang menjadi bekal para pekerja. Imbalannya, pekerja akan mendapatkan buah merah gratis, misalnya apel merah yang segar.

9. Peregangan di sela waktu kerja

Untuk peregangan ini, bagi yang berkerja di Kementerian Kesehatan bukan hal yang baru karena peregangan ini rutin dilakukan setiap hari sebanyak dua kali sehari pada jam 10 pagi dan jam 2 siang. Peregangan ini juga tetap dilakukan di sela waktu rapat dan diskusi ataupun dalam acara launching yang melibatkan banyak peserta dengan bantuan video contoh peregangan. Bagi yang belum menerapkan bisa langsung dicoba untuk menerapkannya di kantor.

10. Hari olahraga

Penerapan hari olahraga ini biasanya dilaksanakan pada

hari Jumat, dimana bisa dilaksanakan senam bersama dan olahraga sesuai dengan kegemaran masing masing. Pemanfaatan hari olahraga ini juga didukung oleh seluruh divisi dalam kantor dengan tetap melakukan absen pagi sama dengan hari biasa; menggunakan pakaian olahraga dan sepatu olahraga, dan memulai aktivitas kantor seperti undangan rapat dan diskusi dimulai pada jam 9.30 pagi.

11. Hari tumbler/botol minum pribadi

Pada hari ini dihimbau bagi para karyawan untuk membawa botol minum pribadi ke kantor, dengan harapan bisa meningkatkan asupan air selama berkerja lebih optimal.

12. Hari jus segar dan salad

Pada kesempatan ini pekerja yang dapat menunjukkan jus dalam tumbler masing-masing akan diberikan salad buah segar gratis.

Dan masih banyak hal lain lagi yang bisa diterapkan di kantor untuk mendukung Germas. Ada yang bisa menambahkan ide lain untuk bisa diterapkan? Mari kita ubah pola kerja menjadi lebih sehat dan bugar agar produktivitas meningkat.



FOKUS

MENGAPA PENDEKATAN KELUARGA?

Oleh. dr. ENI GUSTINA

Satuan tatanan terkecil dalam masyarakat adalah keluarga. Ketika seorang bayi lahir di tengah sebuah keluarga, tentunya yang pertama akan berinteraksi, yang didengar, yang dilihat dan yang dirasakannya adalah sikap, suara, sentuhan dan perilaku keluarga. Dan ini berlangsung seterusnya sampai anak tersebut tumbuh dan berkembang menjadi seorang yang siap memasuki usia dewasa. Di sinilah pentingnya sebuah keluarga untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Friedman (1998) menjelaskan lima fungsi keluarga, yaitu, fungsi afektif, fungsi sosialisasi, fungsi reproduksi, fungsi ekonomi, dan fungsi perawatan atau pemeliharaan kesehatan.

Kesehatan merupakan sebuah investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Tujuan

pembangunan kesehatan adalah meningkatnya kesadaran masyarakat, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya dapat terwujud. Agar tujuan tersebut berjalan optimal, pembangunan kesehatan dimulai dari unit terkecil dalam tatanan masyarakat yaitu keluarga. Tentu saja dalam pelaksanaannya tidak semudah membalikkan telapak tangan. Banyak tantangan dalam mewujudkan siklus hidup yang telah dilakukan selama ini dirasa belum dapat mengetahui secara pasti sumber penyebab permasalahannya. Untuk itu diperlukan pendekatan keluarga yang diinisiasi dengan pemetaan atas permasalahan secara mendalam dari pendekatan siklus hidup melalui kunjungan rumah.

Dalam rangka pembangunan kesehatan melalui Program

Indonesia Sehat yang merupakan turunan dari visi misi Presiden Republik Indonesia dan 9 agenda prioritas (Nawa Cita) disepakati intervensi jangka pendek melalui 12 indikator utama untuk penanda status kesehatan sebuah keluarga,

Indikator pertama, Keluarga Berencana, yaitu bagaimana agar pasangan usia subur dalam keluarga tersebut menggunakan kontrasepsi. Dalam arti tidak hanya untuk mencegah kehamilan dan mengatur jarak kehamilan, tapi yang terpenting diharapkan agar keluarga mempersiapkan sebuah kehamilan yang sehat. Kehamilan yang diharapkan bukan kehamilan akibat kecelakaan karena tidak/lupa menggunakan kontrasepsi. Dengan demikian maka janin yang dikandung mendapat perhatian sejak dini, diberikan kasih sayang penuh oleh orangtuanya, dan kehadirannya akan disambut dengan

sukacita.

Indikator kedua, persalinan di fasilitas kesehatan. Jika kelahiran bayi merupakan dambaan keluarga, tentulah pasangan dan keluarga akan sangat berhati-hati dalam menjaga kehamilannya sehingga akan melakukan pemeriksaan kehamilan, mengikuti nasihat tenaga kesehatan baik itu bidan, dokter, ataupun dokter spesialis kandungan yang melakukan pemeriksaan sekaligus deteksi resiko pada kehamilannya. Pemanfaatan buku KIA sebagai media informasi serta edukasi keluarga akan mempermudah tenaga kesehatan dalam upaya membangun perubahan perilaku ibu hamil, suami, dan keluarga. Apalagi ketika dilakukan pendampingan diberikan juga informasi tambahan tentang kesehatan ibu dan anak, tentunya keluarga akan tertarik untuk menindaklanjuti edukasi yang diberikan. Pendampingan dan media kelas ibu adalah strategi penting untuk menggiring masyarakat agar mau mencari pertolongan persalinan di fasilitas kesehatan. Tidak kalah penting agar tenaga kesehatan melakukan pertolongan persalinan yang sesuai standar dan bayi yang lahir agar mendapatkan inisiasi menyusui dini dalam upaya mencapai **indikator ketiga yaitu setiap bayi mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan.**

Indikator keempat, imunisasi lengkap, adalah juga hal yang penting agar anak terhindar dari risiko penyakit seperti tuberkulosis, difteri, campak, tetanus, hepatitis. Imunisasi diberikan sesuai jadwal yang dianjurkan agar anak mempunyai daya tahan fisik terhadap

penyakit tersebut. Semua anak sudah mendapatkan jaminan dari pemerintah untuk diberikan imunisasi dasar lengkap. Bahkan saat ini sudah sampai pada imunisasi booster pada usia 18 bulan. Dalam hal imunisasi pemerintah juga dalam proses pengembangan agar semua anak balita bisa mendapatkan imunisasi pneumokok dan rotavirus. Kita berharap tahun 2018 imunisasi ini sudah mulai dijadikan imunisasi dasar. Suatu hal yang menggembirakan, beberapa pemerintah daerah sudah memberikan imunisasi HPV kepada anak remaja putri dalam upaya mencegah terjadinya kanker serviks.

Indikator kelima, pemantauan pertumbuhan balita setiap bulan. Keluarga yang memiliki anak pastinya selalu berharap si anak kelak akan menjadi anak yang pintar, mampu berkarya, dan mampu secara ekonomi. Hal ini perlu disampaikan kepada setiap keluarga bahwa untuk mendapatkannya harus dimulai sejak kecil dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak agar secara fisik, mental, social, dan intelektual anak dapat tumbuh berkembang dan mampu bersaing. Anak yang mendapat perhatian penuh dari orangtua terbukti menjadi anak-anak yang tangguh.

Perhatian pemantauan pada anak tidak berhenti sampai anak tersebut berusia balita. Tetap menjadi tanggungjawab orangtua serta keluarga sampai anak tersebut memasuki usia sekolah dan remaja. Anak usia sekolah bukan berarti semata tanggungjawab guru. Karena justru di usia ini seharusnya ada interaksi antara guru

dengan orangtua serta murid untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat. Saling memberikan informasi, dan dilakukan pertemuan secara berkala antara sekolah dengan orangtua untuk membahas cara agar murid dapat mengenyam pendidikan sekaligus mendapatkan pengetahuan kesehatan, agama, dan contoh perilaku yang baik. Buku rapor kesehatanku merupakan media yang dapat digunakan sebagai komunikasi antara pihak sekolah dengan orangtua. Jika komunikasi dan pola asuh diterapkan secara bersama-sama serta saling mendukung antara sekolah, pihak puskesmas dengan orangtua, tentunya bukan hal yang sulit dalam penerapan perilaku yang sehat, memberikan kecerdasan, serta memberikan ketahanan mental sesuai kaidah agama.

Di satu sisi situasi kesehatan saat ini dihadapkan pada tiga masalah kesehatan yaitu penyakit menular yang belum terselesaikan, penyakit tidak menular yang semakin banyak, serta adanya *emerging disease*. Salah satu penyakit menular yang tetap menjadi masalah adalah tuberkulosis yang dijadikan sebagai **indikator keenam yaitu penderita TB paru berobat sesuai standar.**

Seperti diketahui pengobatan tuberkulosis membutuhkan waktu cukup panjang. Minimal 6 bulan penderita harus minum obat secara teratur dan terus menerus. Hal ini seringkali membuat penderita jenuh dan tidak minum obat secara rutin, bahkan ada yang berhenti minum obat dengan berbagai alasan. Maka penderita tuberkulosis pun membutuhkan

pendampingan keluarga; berupaya mencegah terjadinya penularan dalam keluarga, menyediakan makanan yang berprotein tinggi serta agar secara terus menerus termotivasi minum obat sampai bisa mendapatkan kesembuhan.

Penyakit tidak menular yang memberikan komplikasi sangat luas adalah penyakit hipertensi sehingga ini dijadikan sebagai **indikator ketujuh yaitu penderita hipertensi berobat teratur.** Hasil Riskesdas mengatakan 1 dari 4 orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi, namun hanya 1/3 penderita yang melakukan pemeriksaan rutin serta minum obat secara teratur. Di sisi lain penyakit hipertensi menyumbangkan komplikasi pada penyebab kematian dan penyakit kronis yang membebani negara seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, yang saat ini menghabiskan hampir 30% dana Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Keluarga memegang peranan penting untuk memotivasi penderita hipertensi agar rutin memeriksakan tekanan darah, minum obat secara teratur, serta memberikan dukungan dalam mengonsumsi makanan yang sesuai untuk mencegah terjadinya hipertensi berat yang akan menimbulkan komplikasi.

Penyakit tidak menular lainnya adalah gangguan jiwa, yang sangat membutuhkan pendampingan keluarga, baik berupa motivasi maupun dalam ketekunan minum obat. Saat ini penderita gangguan jiwa bukan lagi hal yang ditakutkan karena dengan minum obat, pendampingan serta memotivasi

penderita, mereka dapat hidup normal dalam lingkungan sosial yang kondusif bahkan mampu hidup produktif.

Ada 4 (empat) indikator pada pendekatan keluarga terkait lingkungan yaitu **tidak ada anggota keluarga yang merokok, keluarga memiliki dan memakai air bersih, keluarga memiliki atau memakai jamban sehat serta semua anggota keluarga mempunyai jaminan kesehatan.** Keempat indikator ini perlu menjadi bagian dalam keseharian perilaku keluarga agar dapat menjadi pembelajaran sekaligus menanamkan pola lingkungan sehat. Orangtua yang merokok, selain asap rokok yang dikeluarkan menjadi racun yang dapat menghambat pertumbuhan seorang anak dapat juga menjadi penyebab penyakit dalam keluarga. Beberapa penyakit yang berkaitan dengan pernafasan sangat dipengaruhi oleh perilaku merokok dimulai dari penyakit yang paling ringan yaitu infeksi pernafasan atas, bronchitis, pneumonia, memperberat tuberkulosis, asma, dan bahkan merupakan pemicu terjadinya kanker paru. Keluarga yang menggunakan air bersih dan jamban sehat terbukti dapat mengurangi kejadian penyakit infeksi seperti diare dan penyakit kulit. Dengan demikian budaya menggunakan air bersih dan jamban sehat seharusnya dibudayakan di setiap rumah agar memberikan dampak terhadap lingkungan yang sehat.

Selain sebelas indikator tersebut di atas, **setiap anggota keluarga juga diharapkan mempunyai jaminan kesehatan**

yang mampu mengatasi setiap permasalahan kesehatan yang terjadi pada keluarga tersebut. Pendekatan keluarga menjadi bagian tak terpisahkan dalam tatanan masyarakat. Jika semua keluarga telah mampu menjadi keluarga sehat diharapkan akan menyumbang dalam arti mengajak semua keluarga yang ada di sekitarnya untuk juga peduli terhadap kesehatan. Pendamping keluarga menjadi bagian sangat penting sebagai pembawa perubahan (*agent of change*) dalam keluarga yang didampinginya. Ketika menemukan permasalahan kesehatan individu, menjadi kewajiban puskesmas untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada individu yang sakit tersebut. Namun ketika masalahnya muncul di beberapa keluarga tentunya pendekatan tidak bisa hanya pada keluarga tersebut melainkan harus dilakukan pendekatan ke komunitas masyarakat; komunitas yang mempunyai tanggungjawab dalam membangun kesehatan di wilayahnya. Dengan demikian akan tercipta masyarakat yang sehat dalam mewujudkan desa sehat, kecamatan sehat, kota sehat, dan seterusnya menjadikan Indonesia Sehat.





FOKUS

Wawancara dengan Dirjen Kesmas dr. Anung Sugihantono, M.Kes MENDORONG MASYARAKAT UNTUK BERPERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN GERMAS

Oleh: **BAGUS SATRIO UTOMO**

1. Bagaimana menurut Bapak tentang kesehatan masyarakat Indonesia saat ini?

Kementerian Kesehatan melalui Ditjen Kesehatan Masyarakat mengindikasikan adanya fenomena pola hidup tidak sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (36,3%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%), penduduk >10 th minum minuman beralkohol (4,6%).

Seperti diketahui saat ini, pola makan buruk, asupan gizi tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan lain-lain, telah melekat pada sebagian besar keseharian masyarakat kita. Hal ini sebenarnya perlu diwaspadai karena kejadian-kejadian terburuk yang dapat mengancam jiwa umumnya dipicu oleh perilaku-perilaku buruk tersebut.

Derajat kesehatan masyarakat itu dipengaruhi oleh empat faktor yakni keturunan, pelayanan kesehatan, perilaku, dan lingkungan. Yang paling besar pengaruhnya terhadap kesehatan adalah perilaku dan lingkungan. Kesehatan masyarakat itu erat

kaitannya dengan perilaku dan lingkungan. Terutama perilaku yang paling besar pengaruhnya.

2. Apa yang dilakukan oleh Kemenkes dan strategi untuk mengubah perilaku tidak sehat?

Dalam mengatasi persoalan tersebut, saat ini Kemenkes mengembangkan program Indonesia Sehat melalui pendekatan keluarga. Hal ini berangkat dari pemahaman yang menyebutkan bahwa kesehatan satu negara dimulai dari kesehatan individu-individu dalam sebuah keluarga. Apabila semua keluarga di Indonesia sehat, maka akan

terbentuk negara yang sehat.

Upaya Pendekatan Keluarga tadi dilakukan puskesmas dengan mendatangi setiap keluarga di wilayahnya untuk mendapatkan pendataan/pengumpulan data profil kesehatan keluarga dan peremajaan (updating). Pangkalan datanya serta puskesmas akan dapat mengenali masalah masalah kesehatan (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) yang dihadapi keluarga secara lebih menyeluruh (holistik). Tiga program besar yang dilakukan Kemenkes saat ini dengan pendekatan keluarga, yang mengedepankan aspek promotif-preventif pun dijalankan, yaitu program Nusantara Sehat, Keluarga Sehat, dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa; untuk itu GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Dalam pendekatan "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat", ada empat kelompok sasaran yang akan didekati, yakni tenaga kesehatan, pengambil kebijakan, institusi, dan masyarakat umum.

3. Apa saja Fokus Kegiatan GERMAS?

Tahun 2016-2017, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku

yaitu melakukan aktivitas fisik setiap hari, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, dan melakukan pemeriksaan berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Ketiga fokus ini dilakukan untuk mewujudkan paradigma sehat dengan tujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku hidup sehat.

Ditjen Kesmas sebagai penggerak utama kegiatan promotif preventif menjadi garda terdepan dan menjadi contoh masyarakat

berperilaku sehat. Setiap individu memiliki peran yang sama sebagai contoh bagi individu lain. Tujuannya supaya bisa menumbuhkan agen-agen pembaharu dalam mencontohkan perilaku sehat.

Sejak tahun 2016 Ditjen Kesmas melakukan senam pagi yang memang rutin setiap Jumat dan sosialisasi Germas dengan menyelenggarakan bazar buah, sayur, dan ikan, serta cek kebugaran khususnya bagi pegawai Kemenkes. Selain itu, melakukan peregangan dua kali sehari selama waktu



bekerja atau setiap pkl. 10 pagi dan pkl. 14.00 menjelang sore hari.

4. Bagaimana keterlibatan lintas sektor dalam kegiatan GERMAS?

Gerakan ini perlu digaungkan kembali sebagai salah satu perwujudan dari revolusi mental yang dicanangkan oleh Bapak Presiden. Oleh karenanya perlu disusun panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang dapat dijadikan acuan bagi semua pimpinan daerah, pimpinan institusi pemerintah dan masyarakat, perguruan tinggi dan dunia usaha untuk mengawasi dan melaksanakan kegiatan Germas di lingkup tanggung jawabnya masing-masing. Kata kunci dari program Germas adalah gotong royong, sehingga ada kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit seperti olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati.

Ada 13 kementerian/ lembaga yang menjadi bagian Germas dimana Bappenas dan Kemenko PMK yang akan menjadi ujung tombak dalam mengorganisasikan aspek perencanaan dan penganggaran serta mengoordinasikan kebijakan-kebijakan yang mendukung Germas.

Hal ini diperkuat dengan terbitnya INPRES No. 1 Tahun 2017 tentang GERMAS yang di dalamnya menginstruksikan kepada para Menteri Kabinet Kerja, Kepala Lembaga Pemerintah dan Non Pemerintah, serta para Gubernur dan Walikota/Bupati untuk menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

5. Bagaimana peran daerah dalam GERMAS?

Pemerintah Daerah dan lintas sektor harus meningkatkan koordinasi demi suksesnya

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan Program Keluarga Sehat melalui pendekatan keluarga.

Kemenkes menyerukan Dinas Kesehatan selaku penanggung jawab dan koordinator Penyelenggara pembangunan kesehatan di daerahnya agar dalam proses mekanisme pembangunan dapat lebih menekankan pada kegiatan-kegiatan promotif dan preventif. Penyelenggaraan program Germas dilakukan sebagai penguatan upaya promotif dan preventif pada masyarakat.

Pemerintah daerah harus segera melakukan pertemuan dengan seluruh komponen yang terkait untuk merumuskan penerapan Germas yang cocok di daerah itu. Hingga saat ini hampir semua Provinsi, Kabupaten dan Kota, menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang mendukung Germas seperti pelaksanaan kawasan bebas kendaraan bermotor (car free day), taman bermain untuk beraktivitas fisik, menanam buah dan sayur lokal, kawasan tanpa rokok, pasar sehat, kegiatan peregrangan di tempat kerja, bergotong-royong membersihkan lingkungan serta memberikan informasi, edukasi secara rutin kepada masyarakat mengenai ajakan hidup sehat.





TANTANGAN 30 HARI GERMAS



HARI KE - 1	HARI KE - 2	HARI KE - 3	HARI KE - 4	HARI KE - 5	HARI KE - 6	HARI KE - 7
Berat Badan normal dapat ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).	Aktivitas fisik dapat mengendalikan berat badan ideal, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, dan menjadikan tubuh lebih bugar.	Jamu yang aman, berkhasiat dan bermutu dapat membuat tubuh menjadi bugar.	Pisang merupakan salah satu sumber kalium yang tinggi. Kalium optimalisasi kerja jantung dan turunkan risiko stroke.	Banyak kasus diabetes tidak terdeteksi, karena tidak tahu dirinya terkena diabetes.	Makan 10 gr serat sehari, dapat menurunkan risiko kanker kolon hingga 10% [Webmd 2011]. Sumber serat adalah sayur dan buah.	Aerobik dapat menyehatkan jantung. Olahraga tersebut dapat memicu pelepasan endorfin yang dapat meningkatkan rasa senang dan menghilangkan stress.
Tantangan : Coba hitung Indeks Massa Tubuh mu. Berat badan (kg) : [Tinggi badan (m)] ² BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA Kurus : <18,5 Normal : 18,5 - 25,0 Gemuk : >25,0	Tantangan : Mari coba hindari lift saat beraktivitas di kantor, ganti dengan menggunakan tangga. Setidaknya untuk 3 tujuan mu hari ini.	Tantangan : Hari ini ada Pajuk Bude Jamu, yukicip salah satu jenis jamu yang diadatkan dan cati tahu khasiat jamu pilihanmu.	Tantangan : Konsumsi 2 buah pisang hari ini!	Tantangan : Ayo cek kadar gula darah mu, di pojok pemeriksaan kesehatan hari ini.	Tantangan : Makan di luar? Partikel ada sayur dan buah di menu makan yang Anda pilih.	Tantangan : Ayo lakukan senam aerobik untuk mengisi akhir pekanmu, supaya kamu gak bingung coba download video aerobik dan ikut gratisnya.
HARI KE - 8 Setelah dua jam bekerja pada posisi yang sama dibutuhkan peregangkan untuk mengurangi kelelahan dan memulihkan konsentrasi.	HARI KE - 9 Saat terasa ingin ngemil, cobalah berlari-lari. Olahraga dapat turunkan hormon penyebab rasa ingin makan [Journal Of Sport Science and Medicine 2011].	HARI KE - 10 Suka makanan manis? Hati-hati, Anda lebih rentan terhadap diabetes dan penyakit jantung.	HARI KE - 11 Minum air yang cukup (8 gelas sehari) dapat memelihara fungsi ginjal, mencegah dehidrasi, dan mengurangi risiko kanker kantung kemih.	HARI KE - 12 Olahraga aerobik menyehatkan jantung, memicu pelepasan endorfin yang meningkatkan rasa senang dan menghilangkan stress.	HARI KE - 13 Serat baik untuk kesehatan karena : <ul style="list-style-type: none">• Membuat perut kenyang lebih lama• Melancarkan buang air besar• Membantu menurunkan lemak dan glukosa darah	HARI KE - 14 Konsumsi gorengan menaikkan kadar kolesterol jahat (LDL).
Tantangan : Mari lakukan peregangkan di tempat kerja pada pukul 10.00 dan 14.00 sesuai instruksi, jangan lupa ajak rekan-rekan di ruangannya.	Tantangan : Yuk lakukan lari di tempat 30 detik setiap kali Anda ingin ngemil hari ini.	Tantangan : Coba ganti cemilan manis mu dengan buah-buahan yang kamu sukai.	Tantangan : Sudah konsumsi 8 gelas air putih hari ini?	Tantangan : Pagi ini ada senam aerobik bersama di lapangan kantor Kemenkes, ayo bergabung!	Tantangan : Ayo konsumsi 2 macam sayur hari ini, buah, dan lakukan 10 media sosialmu agar manik a juga mau makan sayur dengan kata kunci tagar #dukungGERMAS	Tantangan : Coba lewat weekend ini tanpa makanan "berminyak".

HARI KE - 15	HARI KE - 16	HARI KE - 17	HARI KE - 18	HARI KE - 19	HARI KE - 20	HARI KE - 21
Suka bayam? Sayuran ini kaya beta karoten, folat, dan vitamin C.	Sering yoga dapat meningkatkan senyawa di otak yang berhubungan dengan rasa gembira.	Buah-buahan berwarna merah banyak mengandung antosianin dan likopen yang mengurangi risiko terjadinya kanker dan penyakit jantung.	Tauge mengandung vitamin E yang bantu mencegah penuaan dini dan meningkatkan kesuburan reproduksi.	Di dalam tubuh yang bugar terdapat jiwa yang sehat.	Olahraga bersama teman atau pasangan dapat tingkatkan intensitas aktivitas.	Mendengarkan musik favorit sambil olahraga kardio dapat meningkatkan intensitas olahraga kita.
Tantangan : Mari jelaskan sayur bayam salah satu menu mu hari ini, jangan lupa foto dari share media sosial bayam di media sosialmu dengan tagar #dukungGERMAS	Tantangan : Praktekkan beberapa gerakan yoga ini yuk!	Tantangan : Konsumsi minimal 1 buah-buahan berwarna merah, seperti tomat, semangka, delima, dan jambu biji merah.	Tantangan : Yuk makan sayur tauge hari ini.	Tantangan : Ayo ikut tes kebugaran, dan ketahui tingkat kebugaran tubuhmu.	Tantangan : Ayo pasang stiker 1 teman atau pasangan Ayo berolahraga bersama minimal 15 menit hari ini, dengan kupa share di media sosialmu dan beri tagar #dukungGERMAS	Tantangan : Ada rencana lari atau aerobik hari ini? Coba buat playlist lagu favorit sebagai penyemangat ya!
HARI KE - 22 Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke, dan diabetes.	HARI KE - 23 Komposisi Piring makan terdiri dari : <ul style="list-style-type: none">½ piring : buah dan sayur¼ piring lagi : 1/3 lauk dan 2/3 makanan pokok	HARI KE - 24 Konsumsi garam yang dianjurkan per hari adalah 5 gram natrium atau setara dengan 1 sendok teh.	HARI KE - 25 Tidur kurang dari 6 jam setiap malam dapat mengganggu kerja hormon dan tingkatkan keinginan ngemil di esok harinya.	HARI KE - 26 Kenali faktor risiko penyakit tidak menular dengan cek kesehatan secara rutin.	HARI KE - 27 Cara yang paling umum untuk deteksi dini kanker leher rahim adalah dengan pemeriksaan berkala : TES PAP SMEAR atau TES IVA	HARI KE - 28 Konsumsi gula yang dianjurkan per hari adalah 50gram gula atau setara dengan 4 sendok makan.
Tantangan : Bagaimana ukuran lingkar perutmu? Batas aman lingkar perut kurang dari : Pria dewasa : 90 cm Wanita dewasa : 80 cm	Tantangan : Coba praktikan komposisi piring makan tersebut dalam sekali sajian makanmu. Foto dan bagikan di media sosialmu dengan caption Piring Makanmu , mana piring makan mu? Dan bubuhkan tagar #dukungGERMAS	Tantangan : Kurangi konsumsi natrium dengan menghindari kecap, saus, dan mayonesis.	Tantangan : Pastikan Anda tidur tidak kurang dari 6 jam nanti malam.	Tantangan : Yuk cek tekanan darah dan kolesterol total di pojok pemeriksaan kesehatan pagi ini! • Tekanan darah normal : dibawah 140/90 mmHg • Kolesterol Total normal : < 200 mg/dL	Tantangan : Cari tahu dimana tempat pemeriksaan terdekatmu, dan coba jadwalkan pemeriksaan Anda atau pasangan Anda. (Beri reminder yang telah membahagi)	Tantangan : Makan keluar dengan kerabat atau keluarga? Hindari minuman manis, ganti dengan air putih.
HARI KE - 29 Cara memilih olahraga yang baik : <ul style="list-style-type: none">• Aman• Mudah• Murah• Disukai	HARI KE - 30 Sayur dan buah berwarna hijau banyak mengandung vitamin C, B Kompleks, zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan kaya serat.	Beri tanda <input checked="" type="checkbox"/> pada tantangan yang berhasil kamu lalui. Lihat seberapa GERMAS- kah kamu?				
Tantangan : Lakukan olahraga pilihanmu paling sedikit 30 menit, jangan lupa share di media sosialmu dengan tagar #dukungGERMAS	Tantangan : Konsumsi minimal 3 jenis sayur dan buah berwarna hijau seperti alpukat, melon, brokoli, selada, kangkung, sawi hijau, dan daun katuk.	GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 26-30 : SANGAT GERMAS 20-25 : GERMAS 15-19 : CUKUP GERMAS <15 : KURANG GERMAS				



Oleh. **ASTRID SALOME**

Sektor air minum dan sanitasi sudah sejak lama menjadi isu penting untuk kesehatan lingkungan yang saat ini menjadi salah satu program prioritas. Sejak tahun 2008 disadari bahwa Indonesia menghadapi tantangan besar dalam persoalan sanitasi dasar yaitu sebanyak 57 juta penduduk tidak memiliki akses sanitasi layak. Kebiasaan buang air besar sembarangan menjadi penyebab awal dari munculnya risiko kesehatan yang berdampak pada berbagai macam penyakit serta dampak tidak langsung lainnya. Kementerian Kesehatan bersama-sama dengan kementerian lain secara bersama-sama berupaya meningkatkan akses air minum dan sanitasi dengan berbagai pendekatan, yang secara

spesifik memiliki tantangannya masing-masing. Dapat dibayangkan begitu banyak program dan kegiatan yang mendukung sektor ini di setiap kementerian dan lembaga.

Melalui Rapat Koordinasi Nasional ke-3 Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) di Jakarta, Menteri Kesehatan Nila Moeloek menyatakan bahwa percepatan pemenuhan akses air minum dan sanitasi tahun 2019 untuk Indonesia Sehat melalui pembahasan beberapa isu strategis untuk mewujudkan salah satu pilar dalam rangka pelaksanaan nawacita ke-5 yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia melalui PROGRAM INDONESIA SEHAT. Pendekatan keluarga merupakan paradigma baru pelayanan kesehatan yakni

menjangkau seluruh keluarga di wilayah kerja dan melaksanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang merupakan pelibatan lintas sektor serta seluruh aktor pembangunan termasuk masyarakat dalam pelaksanaan pembangunan air minum dan sanitasi untuk mendukung terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Dengan dasar Permenkes Nomor 3 Tahun 2014 tentang STBM yang menitikberatkan pada pendekatan pemicuan untuk perubahan perilaku serta melalui Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor 184 Tahun 2015 disebutkan agar mengalokasikan minimal 10% dari APBD di luar gaji untuk kesehatan. Salah satunya

berupa upaya peningkatan akses masyarakat terhadap air minum dan sanitasi sebagai bagian dari upaya pelayanan kesehatan preventif dimana capaian akses sanitasi saat ini berada pada angka 68%. Artinya masih dibutuhkan percepatan agar seluruh masyarakat mendapatkan akses sanitasi layak yang ditargetkan tercapai 100% pada tahun 2019.

Oleh karena itu dibutuhkan kolaborasi agar terwujud sinergi dan akselerasi dari semua pihak baik pemerintah, sektor swasta, LSM dan lembaga internasional untuk berperan aktif dalam mendukung pencapaian target tersebut. Melalui kolaborasi ini, Kementerian Bappenas, Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat, Kementerian Dalam

Negeri, serta Kementerian Desa dan Daerah Tertinggal, berkomitmen untuk saling bekerjasama menuntaskan kekurangan akses sanitasi layak di semua daerah. Perwakilan Pemerintah Daerah dari seluruh provinsi yang terdiri dari unsur Bappeda, Dinas Kesehatan, Dinas Pekerjaan Umum, dan Dinas Pemberdayaan Masyarakat Desa, dan Baznas tingkat provinsi menjadi perumus dari rencana tindak lanjut yang akan dilakukan agar penuntasan tersebut berjalan dengan cepat.

Selain kolaborasi antar kementerian dan lembaga, juga dilakukan kolaborasi program yaitu kolaborasi gizi dan kesehatan lingkungan. Dirjen Kesmas, dr. Anung Sugihantono, M.Kes menyatakan bahwa terdapat

70% intervensi sensitif yang bersifat tidak langsung dari faktor kesehatan lingkungan yang menyebabkan munculnya stunting dimana faktor tersebut salah satunya adalah sanitasi yang buruk. Melalui gerakan nasional percepatan perbaikan gizi dan percepatan pencapaian universal akses air minum dan sanitasi, maka upaya yang penting untuk dilakukan adalah memicu rumah tangga untuk sadar akan pentingnya sarana sanitasi di rumah sebagai salah satu solusi mencegah stunting (anak pendek). Antusiasme berbagai pihak untuk mengejar targetnya masing-masing menjadi modal utama sehingga kolaborasi sangat dibutuhkan agar semua sumber daya yang telah disediakan mampu memberikan capaian yang memuaskan.





FOKUS

KONSELING GIZI: MENUJU PERILAKU SADAR GIZI

Oleh. LIA RAHMAWATI

Sejak tahun 2016, setidaknya dua kali dalam setahun Direktorat Gizi Masyarakat membuka layanan konsultasi gizi gratis pada kegiatan Rakesnas dan Pameran Agrinex. Hal ini dilakukan sebagai salah satu pendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan konsultasi gizi ini direspon sangat baik oleh masyarakat. Pada saat pameran Agrinex yang berlangsung tanggal 31 Maret - 2 April 2017, teman-teman dari Direktorat Gizi Masyarakat telah memberikan konsultasi gizi pada 600 orang masyarakat yang datang ke stand Kementerian Kesehatan.

Kegiatan konsultasi gizi sendiri dimulai dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Setelah itu ahli gizi

mengecek Indeks Massa Tubuh (IMT) dari klien. Jika IMT sudah diketahui barulah ahli gizi dapat memberikan konseling gizi sesuai dengan IMT klien.

KATEGORI IMT

< 17	: sangat kurus
17– 18,5	: Kurus
18,5 – 25	: Normal
25 – 27	: Gemuk
> 27	: Obesitas

Cara Mengukur IMT :

Berat Badan (KG) : Tinggi Badan ² (M)

Tujuan dari konseling gizi antara lain membimbing dan mengarahkan klien dalam memahami masalah gizi yang

dihadapi dan bagaimana mengatasinya sehingga dapat terjadi perubahan perilaku kesehatan. Memberikan informasi ke klien pentingnya makan sayur dan buah dan diet gizi seimbang. Dalam diet gizi seimbang tidak ada satu pun makanan yang dilarang; semua makanan dapat dimakan dengan porsi dan jumlah tertentu, tentunya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh klien tersebut. Selain diet gizi seimbang klien juga harus melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit dalam sehari.

Dengan konseling gizi, ahli gizi berusaha agar klien dapat merubah perilaku/ pola makannya. Pada tahap pertama, faktor yang

mempengaruhi perilaku adalah pengetahuan (*knowledge*). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga). Komponen kognitif merupakan representasi yang dipercaya oleh individu, kepercayaan dipengaruhi oleh informasi yang didapat. Tahap kedua adalah tahap memahami (*comprehension*), merupakan tahap memahami suatu objek bukan sekedar tahu atau dapat menyebutkan, tetapi juga dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek. Tahap ketiga, tahap aplikasi (*application*), yaitu jika orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain. Sedangkan tahap keempat merupakan tahap analisis (*analysis*), merupakan kemampuan seseorang menjabarkan

dan atau memisahkan. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang sudah sampai pada tingkat analisis jika dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram pada pengetahuan atas objek tersebut. Tahap kelima adalah sintesis (*synthesis*). Tahap ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk merangkum suatu hubungan logis dari komponen pengetahuan yang dimiliki. Sedangkan tahap terakhir, berupa tahap evaluasi (*evaluation*), tahap ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek.

Menjaga status gizi agar tetap berada di kategori normal amatlah penting. Obesitas akan mengarah ke penyakit tidak menular (penyakit kardiovaskuler, gagal ginjal, diabetes melitus, kanker, dll). Jika terserang salah satu penyakit tidak menular

tersebut sudah barang tentu dana yang dikeluarkan untuk ke rumah sakit tidak sedikit. Menurut data dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS), pada enam bulan pertama pelaksanaan dana Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), penyakit kardiovaskuler, stroke, gagal ginjal, diabetes, dan kanker, menduduki peringkat teratas klaim biaya rawat inap di antara penyakit-penyakit katastrofik lainnya. Diprediksi beban pengeluaran untuk penyakit tidak menular (PTM) ini akan terus meningkat bila tidak ada upaya terobosan untuk memutus jalur PTM ini.

Semua orang mengetahui jika mencegah lebih baik daripada mengobati. Melalui Germas masyarakat diharapkan memulai perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih sehat.





PERISTIWA

MUTIARA DUSUN CELAN

Oleh. IRNA WINDU

Ketika tim warta mampir ke Dusun Celan di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), sekilas tidak terlihat ada perbedaan dengan dusun-dusun yang lainnya. Dusun Celan, dengan suasana yang tenang berada di pinggir Sungai Progo ternyata memiliki banyak sekali potensi di dalamnya. Warga Dusun Celan memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Berkat kerjasama yang baik dari warga Dusun Celan, serta bimbingan dari Puskesmas Srandakan, Dinas Kesehatan dan Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul, Dusun Celan kini mendapat predikat sebagai Dusun Siaga Aktif Strata Mandiri oleh Pemerintah Provinsi

DIY. Kepala Dukuh, Jamat, mengatakan kekompakan warga terlihat dalam partisipasinya menciptakan lingkungan dusun yang bersih dan sehat, hingga menjadikan Celan sebagai dusun percontohan di bidang kesehatan.

Menyadari pentingnya pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan, melalui forum komunikasi kesehatan dusun dan partisipasi penuh dari tokoh masyarakat, tokoh agama dan Karang Taruna Garda Muda Celan (GMC), mereka berinisiatif untuk menciptakan program Celan Gumregah sebagai wadah meningkatkan kesehatan masyarakat. Inilah yang menjadikan Dusun Celan sebagai percontohan Dusun Siaga Aktif Kabupaten

Bantul 2015. Program Celan Gumregah sendiri mengadopsi program unggulan Yogyakarta yaitu "Jogja Gumregah". Celan Gumregah memiliki 9 program dengan nama yang sangat unik yaitu: Magdalena (Makanan Bergizi dan Lezat Enak), Bika "Celan" (Bina Keluarga Dusun Celan), Remantik (Remaja Pemantau Jentik), Uka-Uka (Upaya Kesehatan Kerja Untuk Kesejahteraan Keluarga), Ingkung Simbah (Sains Lingkungan dan Sistem Pengolahan Limbah di Masyarakat), Maniz Manja (Taman Gizi Masyarakat dan Remaja), Pos Jalan (Posyandu Remaja Celan), Motor Bekasi (Motivator Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi)

dan Nasi Kebulin (Tenaga Siaga Kelas Ibu Hamil dan Ibu Bersalin).

Yang unik dari program ini adalah remaja sangat berperan dalam seluruh program. Remaja menjadi motor penggerak seluruh program dengan didampingi oleh kader dan Puskesmas Srandakan. Remaja di dusun ini aktif mengembangkan potensi yang ada dan antusias menjalankan seluruh program. Termasuk di antaranya terkait gangguan kesehatan yang dimiliki ibu hamil dan balita. Di Dusun Celan masih banyak ditemui masalah ibu hamil yang anemia dan KEK, KEP, dan balita stunting.

Pemerintah mulai mengembangkan Dusun Celan sebagai dusun percontohan untuk pemberdayaan masyarakat sejak tahun 2014, dimulai dengan adanya Pos Jalan yaitu Posyandu Remaja Celan. Dusun Celan yang

memiliki cukup banyak *home industry* dan warga dengan aneka profesi, pengrajin tempe, pengusaha roti, pembuat sapu lidi, pengrajin batik, peternak ayam arab, pembibitan gurame dan lele, buruh pabrik, penambang pasir, dan pemecah batu menjadikan program kesehatan sebagai sesuatu yang memang dibutuhkan. Pemerintah dan warga mengembangkan Pos UKK di lingkungan dusun dengan Program Uka-Uka. Diharapkan melalui program tersebut warga semakin peduli terhadap pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja.

Warga Dusun Celan termasuk remaja juga mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui program Magdalena dan Maniz Manja. Remaja dan kader menanam sayuran dan toga untuk dapat dikonsumsi oleh Dusun Celan. Selama 3 bulan sekali remaja menyajikan demo masak di acara

Posyandu dengan bahan baku sayuran yang mereka tanam sendiri. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat para ibu untuk berkreasi menciptakan masakan yang bergizi dan lezat untuk keluarga.

Adanya program Celan Gumregah ini membawa dampak positif bagi warga Dusun. Mereka menjadi lebih peduli terhadap kesehatan dan lingkungannya, serta menumbuhkan solidaritas antar warga untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang sehat.

Celan Gumregah

Apa saja 9 program Celan Gumregah? Ini dia lengkapnya.

1. Pos Jalan (Posyandu Remaja Celan). Melakukan pengukuran BB, TB, LILA, amnanesa, pencatatan, konseling dan pendampingan. Tingkat





kematian ibu di Kecamatan Srandakan masih tinggi karena anemia. Koordinator Pos Jalan, Novitawati, mengatakan, "Saya ingin membantu mengurangi masalah anemia dan KEK. Rencana ke depan saya untuk jangka pendeknya yaitu mengajak remaja putri untuk ikut berpartisipasi dalam pos jalan."

2. Maniz Manja (Taman Gizi Masyarakat dan Remaja). Tujuan program adalah mencegah gizi buruk, anemia, dan KEK. Kegiatannya meliputi pemanfaatan pekarangan untuk tanaman gizi, menanam tanaman dan buah di dalam pot (tabulampot), memanfaatkan hasil tanaman untuk pemberian makanan tambahan atau sumber gizi keluarga dan pendampingan serta konseling untuk keluarga sadar gizi.

3. Magdalena (Makanan Bergizi Lezat dan Enak). Bertujuan mencegah terjadinya malnutrisi pada WUS, ibu hamil, dan balita. Selama 3 bulan sekali remaja menyajikan demo masak di acara Posyandu dengan bahan baku sayuran yang mereka tanam sendiri. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat para ibu untuk berkreasi menciptakan masakan yang bergizi dan lezat untuk keluarga.

4. Uka-uka (Upaya Kesehatan Kerja). Sebuah upaya kesehatan kerja untuk kesejahteraan keluarga yang ditargetkan bagi semua wanita di Dusun Celan yang bekerja. Tujuannya adalah mencegah terjadinya kecelakaan kerja. Kegiatan yang dilakukan seperti pendataan wanita yang bekerja, pendataan bagi wanita yang pernah

mengalami kecelakaan kerja, mendampingi dan merujuk wanita di Dusun Celan yang pernah mengalami kecelakaan kerja. Koordinator program Uka-Uka, Ari Dwiarti mengatakan, "Saya tertarik karena saya adalah wanita pekerja, dan saya ingin wanita di Celan lebih peduli terhadap keselamatan kerja".

5. Nasi Kebulin (Tenaga Siaga Kelas Ibu Hamil dan Ibu Bersalin). Koordinator Nasi Kebulin, Anom Wulansari menjelaskan bahwa mereka memberikan penyuluhan bagi ibu hamil dan wanita yang akan mempersiapkan kehamilannya melalui program ini. Penyuluhan meliputi gizi ibu hamil, hal yang harus dilakukan selama kehamilan, dan yang perlu disiapkan ketika akan melahirkan.

6. Motor Bekasi (Motivator



Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi). Tujuannya meningkatkan pengetahuan tentang keluarga berencana dan kesehatan reproduksi bagi calon pengantin. Kegiatannya meliputi promosi kesehatan reproduksi, konseling, pencatatan, dan pelaporan aset keluarga berencana.

7. Ingkung Simbah (Sains Lingkungan dan Sistem Pengolahan Limbah di

Masyarakat). Bertujuan agar lingkungan di Dusun Celan menjadi lebih bersih dan sehat melalui kegiatannya meliputi edukasi pengolahan sampah, pemilihan sampah hingga sodaqoh sampah.

8. Remantik (Remaja Pemantau Jentik). Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, pemantauan jentik berkala, 3M plus, dan rumah sehat, diharapkan dapat mencegah demam berdarah dengan memutus rantai

perkembangbiakan jentik nyamuk.

9. Bika Celan (Bina Keluarga Dusun Celan). Meningkatkan status kesehatan di Dusun Celan yang menjangkau masyarakat dari balita, remaja dan lansia melalui kegiatan Posyandu Balita, Posyandu Remaja, dan Posyandu Lansia.

Semoga semangat juang remaja dan seluruh warga Dusun Celan membawa dampak positif bagi para pembaca dan memotivasi untuk melakukan inovasi-inovasi bidang kesehatan di tempat kita masing-masing. Semuanya demi mewujudkan Indonesia Sehat.

Courtesy : Setetes Embun di Dusun Celan





SIMPOSYANDU: INOVASI PUSKESMAS TEGAL SELATAN, KOTA TEGAL

Oleh. **BAGUS SATRIO UTOMO**

Adalah fakta jika hingga kini masih sering kita temui Puskesmas masih berfokus pada pendekatan kuratif dari pada preventif. Beberapa analisa menyebutkan bahwa akar dari praktek tersebut antara lain adalah adanya persepsi dari pengambil keputusan ditingkat kabupaten dan kota bahwa layanan kuratif memberikan kontribusi berarti pada Pendapatan Asli Daerah (PAD).

Tambahan pula, persepsi masyarakat yang masih menganggap Puskesmas hanya sebagai penyedia pengobatan bagi orang sakit atau sebagai fasilitas 'orang sakit' daripada fasilitas 'menjadi sehat'. Paradigma sehat yang selalu mengutamakan pendekatan promotif-preventif masih

sangat sukar dipahami dan diadopsi masyarakat dan penyedia layanan di Puskesmas. Paradigma penyedia layanan di Puskesmas masih berfokus pada penyembuhan dan pemulihan dengan penekanan pada kuratif –rehabilitative, dan paradigma ini sudah melekat kuat sehingga tidak mudah tergantikan. Idealnya, peran Puskesmas sebagai *gate keeper* atau penyedia layanan kesehatan primer yang mampu menggeser paradigma sakit yang ada dengan mengedepankan paradigma sehat.

Menarik, yang dapat kita pelajari dari Kota Tegal. Di kota ini, semua Puskesmas berperan menggerakkan dan memantau penyelenggaraan pembangunan lintas sektor termasuk oleh

masyarakat dan dunia usaha di wilayah kerjanya, sehingga berwawasan serta mendukung pembangunan kesehatan. Di samping itu Puskesmas aktif memantau dan melaporkan dampak kesehatan dari penyelenggaraan setiap program pembangunan di wilayah kerjanya. Khusus untuk pembangunan kesehatan upaya yang dilakukan puskesmas adalah mengutamakan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit tanpa mengabaikan penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan.

Selain itu Dinas Kesehatan Kota Tegal terus berupaya agar semua Puskesmas menjadi pusat pemberdayaan masyarakat, terutama pemuka

masyarakat, keluarga, dan masyarakat termasuk dunia usaha memiliki kesadaran, kemauan dan kemampuan melayani diri sendiri dan masyarakat untuk hidup sehat, berperan aktif dalam memperjuangkan kepentingan kesehatan termasuk pembiayaannya, serta ikut menetapkan, menyelenggarakan dan memantau pelaksanaan program kesehatan. Pemberdayaan perorangan, keluarga dan masyarakat ini diselenggarakan dengan memperhatikan kondisi dan situasi, khususnya sosial budaya masyarakat setempat

Dari sekian banyak Puskesmas di Kota Tegal, inovasi yang dilakukan Puskesmas Tegal Selatan adalah mengembangkan Sistem Informasi Manajemen Posyandu atau SIMPOSYANDU. www.puskesmas tegal selatan.org. Berkat inovasi tersebut UPTD Puskesmas Tegal Selatan menyabet juara III Puskesmas Berprestasi Tingkat Nasional Kategori Perkotaan Tahun 2014 untuk Kategori Wilayah Kerja Perkotaan

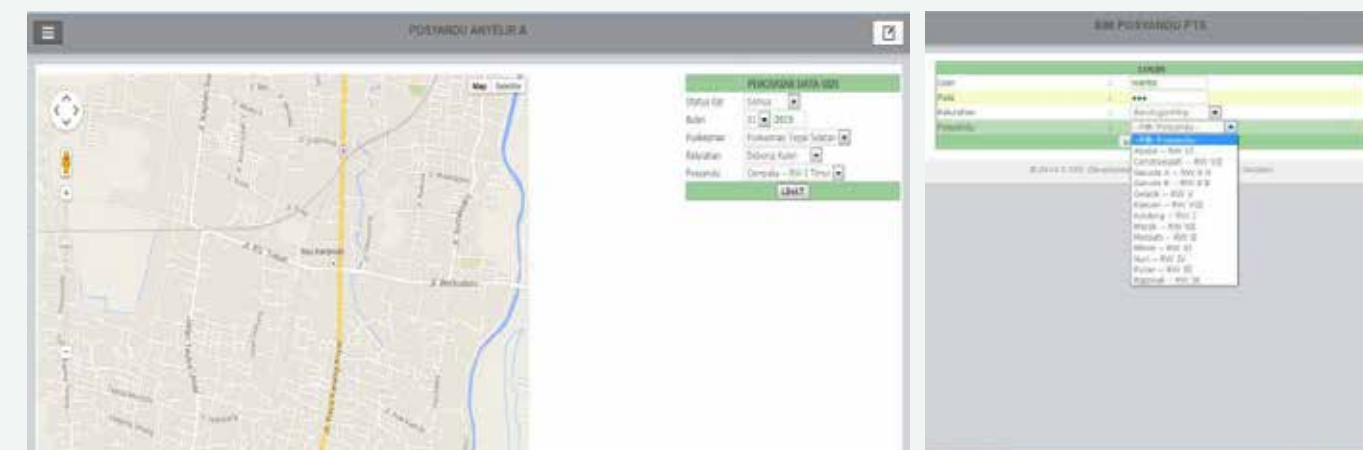
UPTD Puskesmas Tegal Selatan terdiri dari 1 Puskesmas Induk di Jl. Ababil No.2 Tegal dan 2 Puskesmas Pembantu (Pustu), yaitu Pustu Debong Tengah

dan Pustu Debong Kulon serta didukung dengan 26 posyandu balita ,dan 10 posyandu lansia dengan lokasi posyandu terletak di masing-masing RW di setiap kelurahan (kegiatan posyandu balita pada umumnya bersamaan dengan posyandu lansia) dan 8 puskesmas keliling (pusling).

SIMPOSYANDU dibuat secara online dalam versi PC dan *mobile* sehingga mudah diakses oleh kader di manapun dan kapanpun. Data yang disajikan sangat lengkap (Data Gizi, Imunisasi, KB, Hamil, Persalinan, Kematian). Sedangkan data status gizi



Lebih lanjut, semua inovasi yang dilakukan Puskesmas bertujuan mewujudkan masyarakat Tegal yang Sehat dan Mandiri.



APLIKASI "NGINCENG WONG METENG" SEBAGAI TOLOK UKUR AKI

1) Terlambat mengenali

Jenis	2012	2013	2014	2015
AKI (Angka Kematian Ibu) per 100.000 Kelahiran Hidup.	116,34 (675 kasus)	118,62 (668 kasus)	126,55 (711 kasus)	111,16 (619 kasus)



Oleh. **PURWATI**

tanda bahaya/risiko dan mengambil keputusan

- 2) Terlambat untuk mencapai fasilitas pelayanan kesehatan
- 3) Terlambat untuk mendapatkan pertolongan di pelayanan kesehatan

Yang termasuk ke dalam empat terlalu (4T) adalah:

- 1) Terlalu muda mempunyai anak (usia <20 tahun)
- 2) Terlalu banyak melahirkan (>3 anak)
- 3) Terlalu rapat jarak kelahiran (<2 tahun)
- 4) Terlalu tua (usia >35 tahun)

Untuk mengatasi masalah 3T dan 4T dibutuhkan informasi yang mudah, murah, cepat dan akurat agar dapat dilakukan tindak lanjut secara tepat oleh para pengambil kebijakan serta upaya preventif serta pemberian edukasi kepada masyarakat.

Jawa Tengah saat ini memiliki terobosan dalam upaya

peningkatan kesehatan ibu hamil yaitu dengan membangun sistem informasi "Nginceng Wong Meteng". Sistem aplikasi berbasis android ini digunakan untuk mengakses data secara cepat, efektif dan efisien pada ibu hamil. Melalui program "Nginceng Wong Meteng", informasi tentang seorang ibu hamil dapat terdeteksi hanya dalam waktu satu menit. Informasi yang diperoleh meliputi NIK, nama ibu hamil, domisili, faktor risiko, Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) dan Hari Perkiraan Lahir (HPL) yang dicatat dan dilaporkan secara *online*. Aplikasi tentunya akan membantu tenaga kesehatan untuk memantau, mengawasi, mengingatkan, dan merujuk ibu hamil di wilayahnya.

Aplikasi dapat diakses sesuai dengan wilayah kerja. Dinas Kesehatan Provinsi merupakan penanggung jawab yang dapat mengakses semua data yang terekam di dalam aplikasi. Dinas Kesehatan

Kabupaten/Kota juga dapat mengakses data yang telah diinput oleh bidan koordinator di Puskesmas. Bagi pengelola program, sistem aplikasi ini membantu proses perencanaan program kesehatan ibu dan bayi berdasarkan pada prioritas masalah sehingga menjadi lebih tepat, efektif dan efisien. Adapun pihak yang terlibat dalam pengelolaan program ini antara lain tenaga kesehatan (bidan desa, bidan puskesmas, perawat, dokter, farmasi) yang nantinya dapat melakukan langkah-langkah antisipatif secara baik dan terencana sehingga ibu dan bayi selamat.

Program Jawa Tengah "Nginceng Wong Meteng" merupakan embrio awal dari berbagai langkah antisipatif terhadap deteksi dini faktor risiko ibu hamil serta berperan sebagai *baseline* data kesehatan untuk program kesehatan dan pemetaan derajat kesehatan masyarakat yang berbasis pada tingkat desa/kelurahan.

Konsolidasi bisa diartikan sebagai perbuatan untuk memperkuat, mempersatukan, memperteguh, atau menghubungkan. Dalam sebuah *team work*, selalu diperlukan yang namanya konsolidasi. Karena konsolidasi adalah salah satu cara menyamakan persepsi dan kesamaan tujuan yang ingin dicapai. Untuk menjadikan sebuah *team work*, perlu menyamakan persepsi, meningkatkan kualitas mental kepemimpinan yang tangguh, penuh percaya diri, mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab, serta memelihara kerjasama, kekompakan, dan sinergi kerja.

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan melalui program *Capacity Buiding* melakukan

kegiatan konsolidasi yang merupakan ajang penyegaran dan rekreasi setelah menjalani rutinitas dan kesibukan kerja, sehingga dapat memberikan suntikan tenaga, semangat dan motivasi yang baru. *Capacity Building* merupakan program edukasi yang sangat dinamis, interaktif, dan menyenangkan yang dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas yang menarik. Melalui kegiatan ini setiap peserta diajak untuk mengikuti proses pembinaan diri yang terpadu, sistematis, dan tepat yang dapat diimplementasikan secara bersama-sama dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Capacity Building kali ini mengangkat tema **Berkarya untuk mewujudkan Indonesia Sehat**. tujuannya tak lain adalah

untuk mewujudkan Indonesia sehat dengan melakukan inovatif dengan menghasilkan suatu karya yang benar-benar baru yang orisinil, serta bermanfaat bagi banyak orang. Acara dilaksanakan di Hotel Yasmin Bogor, Februari 2017. Diikuti oleh lebih dari 500 pegawai, masing-masing dari sekretariat, direktorat, maupun UPT di lingkungan Ditjen Kesehatan Masyarakat. Selama kegiatan, peserta diminta melepaskan jabatan; tidak ada status pemimpin dan staf. Selain itu semua peserta harus menganggap dirinya berumur 17 tahun, agar terus bersemangat mengikuti seluruh aktivitas.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat, dr. Anung

Sugihantono, M Kes, dalam arahan mengajak seluruh pegawai untuk lebih kreatif dan inovatif selama menyelesaikan pekerjaan yang diembannya. Kreatif yang dimaksud adalah suatu kemampuan berpikir atau melakukan tindakan yang bertujuan untuk mencari pemecahan secara cerdas, serta membawa hasil yang tentunya tepat dan bermanfaat. Sementara Inovatif yaitu usaha seseorang dengan mendayagunakan pemikiran, kemampuan imajinasi, berbagai stimulan, dalam menghasilkan produk baru, baik bagi dirinya sendiri ataupun lingkungannya.

Ada beberapa hal yang bermanfaat untuk membangun *team work* pada kegiatan *Capacity Building*:

- *Ice Breaking*. Melalui *Circle Opposite* memecahkan kebekuan, seluruh peserta membaaur tanpa ada rasa malu, takut; berani dan semangat untuk bergerak tanpa memadang nama dan jabatan.
- *Grouping*.

Pembentukan tim dengan hitungan angka yang langsung diikuti peserta dengan senang hati, mengabungkan diri tanpa memadang siapa di dalamnya, tidak ada rasa minder di dalam grup.

- *Main Games*. Menggunakan permainan *Treasure Hunt*, kelompok mencari beberapa lokasi di kebun Raya Cibodas dengan menggunakan panduan peta yang telah diberikan. Di dalam peta ditandai dengan beberapa lokasi/pos yang peserta harus tuju. Tugas kelompok adalah mendapatkan sebuah kepingan puzzle di tiap pos. Walau lokasi yang mereka lalui cukup jauh dan naik turun, akan tetapi hampir seluruh peserta antusias untuk mengikuti. Di sesi ini tampak sekali peserta terlihat pantang menyerah, kompak dalam melakukan

pergerakan, teliti dalam merencanakan dan dalam pengambilan keputusan.

Konsolidasi dalam organisasi merupakan cara yang dianggap efektif untuk meningkatkan kualitas pelayanan sebagai upaya pencapaian pemahaman yang seragam terhadap penerjemahan suatu kebijakan oleh pemimpin. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode pertemuan yang di dalamnya disertakan diskusi dan tanya jawab untuk menyampaikan aneka permasalahan menjadi hambatan dalam pelaksanaannya. Dengan cara ini pada akhirnya akan didapatkan suatu pemahaman yang sama tentang arti tugas pokok dan fungsi dari masing-masing pegawai.

Dengan *Capacity Building* diharap pegawai Direktorat Jenderal Kesehatan masyarakat dapat meningkatkan semangat kerjasama, kekompakan, dan sinergi baik secara vertikal maupun horizontal di dalam bekerja.



Oleh. **DESY SOESANTI RENATA**

Masa pertumbuhan anak merupakan satu masa yang menuntut orangtua harus dengan benar memperhatikan asupan gizi yang diterima oleh si kecil. Dalam hal ini, pastinya kita harus bisa memilih asupan gizi yang memang sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.

Buah-buahan memang termasuk penting untuk menunjang kebutuhan asupan vitamin anak. Kandungan yang ada di dalam buah pun bervariasi tergantung jenis dari buah tersebut. Mengajarkan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur sangat penting, supaya kelak dia terbiasa untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap hari guna memenuhi asupan tubuhnya. Lantas, bagaimana jika anak susah makan buah dan sayur?

Langkah awal yang harus Anda lakukan yaitu memperkenalkan beragam jenis buah dan sayur sejak dini. Ketika si kecil masih

balita, perkenalkan buah dan sayur secara satu per satu sehingga diketahui sayuran dan buah mana yang paling disukai si kecil. Selanjutnya, Anda tidak dianjurkan untuk memaksa si kecil untuk mengonsumsi buah dan sayur. Pemaksaan dapat membuat si kecil bersikap dengan keras menolak mengonsumsi buah dan sayur dan memberontak ketika diberikan buah dan sayur. Itulah pentingnya mengetahui penyebab anak susah makan buah. Anak mungkin tidak dapat menjelaskannya alasan mengapa tidak menyukai buah dan sayur. Namun, tak jarang anak tidak mau makan buah dan sayur karena memiliki pengalaman buruk saat pertama kali memakannya. Misalnya, anak memiliki persepsi tentang rasa asam saat memakan buah jeruk untuk pertama kalinya. Persepsi tersebut kemudian bisa berkelanjutan dan anak akan menganggap bahwa

semua buah-buahan tidak enak rasanya.

Nah, bila sudah ketemu penyebabnya, Anda bisa mulai melakukan beberapa cara supaya bisa mengajak anak untuk menyukai buah dan sayur, seperti:

1. **Sajikan buah dan sayur dengan potongan yang menarik**

Salah satu penyebab anak susah makan buah adalah karena mereka tidak tertarik dengan potongan buah yang biasa-biasa saja. Jadi, mengkreasikan tampilan buah dan sayur dengan bentuk yang unik dapat membuat anak lebih tertarik. Oleh karena itu, Anda perlu belajar untuk menghidangkan potongan buah dengan bentuk yang cukup unik. Potong dan susun buah dan sayur menjadi karakter yang ia sukai seperti memotong apel menjadi berbentuk

burung hantu, atau mencetak semangka dan nanas menjadi berbentuk bintang yang kemudian ditusuk sehingga menjadi sate buah. Dari sini persepsi anak akan mulai berubah bahwa rupanya buah-buahan tidak 'semengerikan' yang dia bayangkan selama ini.

2. Kenalkan buah yang manis terlebih dulu

Penyebab anak susah makan di antaranya adalah karena trauma dengan rasa asam dari buah-buahan yang pertama kali mereka coba. Jangan mengenalkan buah-buahan dengan tekstur keras, rasa yang asam, sepat, atau kurang menarik pada anak. Buah-buahan dengan rasa manis umumnya lebih disukai anak karena anak suka dengan rasa yang manis-manis. Jadi pastikan untuk mengenalkan buah-buahan dengan rasa yang segar dan manis terlebih dahulu seperti semangka, pisang, atau pepaya.

3. Modifikasi ke bentuk lain

Kreasi Anda dalam menyajikan buah dan sayur juga termasuk jurus yang bisa membuat si kecil menyukai buah dan sayur. Kreasi unik dari buah-buahan sebenarnya termasuk beragam dan bermacam-macam rupa. Kemajuan teknologi yang begitu pesat, memungkinkan Anda dapat mengakses internet dimana saja dan kapan saja. Hal ini akan membantu Anda menemukan berbagai referensi untuk kreasi resep

dengan bahan utama buah dan sayur. Ini bisa membantu Anda dalam menyajikan sajian buah dan sayur dalam bentuk yang berbeda. Ingat, anak sering penasaran akan hal baru. Tentunya cara kreatif tersebut bisa Anda pelajari dan gali sendiri. Ini bisa menambah kegemaran anak dalam mengonsumsi buah dan sayur nantinya. Misalnya, Anda dapat memodifikasi buah-buahan dengan membuat sup buah, membuat sayuran menjadi puding, dan sebagainya.

4. Jangan memberi terlalu banyak jenis

Variasi dari jenis buah dan sayur yang diberikan kepada anak juga harus diatur. Jangan terlalu dekat dalam memberikan variasi. Misalnya, berikan rentang antara 7-10 hari untuk mengenalkan satu buah pada anak-anak atau bahkan bisa butuh waktu lebih dari sepuluh kali untuk mengenalkan satu jenis buah atau sayur. Hal ini wajar saja karena setiap anak memiliki kemampuan berbeda untuk mengidentifikasi rasa. Pasti butuh ketelatenan supaya anak mau untuk mencoba buah dan sayur.

5. Ajak si kecil berpartisipasi

Mengajak serta anak saat mempersiapkan buah dan sayur juga bisa dilakukan supaya anak lebih tertarik untuk mencoba memakan buah. Ajak anak untuk mengupas buah atau mencuci sayur. Begitu selesai mengupas buah dan mencuci sayur, ajak

pula anak untuk menyajikan buah dan sayur yang akan dimakan. Biasanya anak akan lebih bersemangat untuk menikmati hasil dari usahanya. Jangan lupa berikan pujian pada anak atas keberhasilannya dalam menyiapkan buah dan sayur tersebut. Jangan segan untuk ikut makan buah bersama karena dengan demikian anak akan merasa aman bahwa apa yang dia makan tidak berbahaya. Anda juga bisa memvariasikan strategi supaya anak bisa semakin menyukai buah dan sayur dengan cara memberinya cerita-cerita menarik seperti Popeye yang kuat karena makan bayam atau mungkin dongeng lain seperti timun emas. Ini berguna supaya anak juga semakin tertarik untuk memakan buah dan sayuran. Berikan juga gambaran mengapa buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk dimakan dengan menggunakan bahasa-bahasa sederhana yang mudah dipahami si Kecil.

6. Sisipkan di bekal makanannya

Untuk mengatasi masalah anak susah makan buah dan sayur, Anda harus konsisten dalam memberikan menu buah dan sayur pada si anak. Sebagai contoh, tambahkan buah ke bekal si anak. Ini bisa membuat dia rutin mengonsumsi buah-buahan. Variasinya pun bisa disesuaikan dengan kesukaan anak. Manakala anak sudah mulai menyukai buah-buahan,

maka Anda bisa mencoba menambahkan beberapa macam variasi jenis buah lain yang tentunya juga kaya akan vitamin dan mineral yang penting bagi perkembangan si anak. Ingat, pilih buah dengan rasa yang enak dan segar yang mampu membuat selera makan anak meningkat. Tentu saja ini penting supaya anak bisa semakin menyukai jenis buah-buahan yang akan dia konsumsi.

7. Perlihatkan dengan tindakan

Anda juga perlu memberi contoh yang baik pada si kecil agar dia suka dengan buah-buahan. Caranya dengan memberinya

contoh langsung dengan ikut mengonsumsi buah-buahan dengan si kecil. Dengan demikian, anak bisa langsung melihat bahwa orangtuanya juga termasuk rutin dalam memakan buah-buahan. Anak jadi malas makan buah dan sayur disebabkan karena banyak faktor dan salah satunya adalah karena dia jarang melihat mamanya makan buah dan sayur.

Demikian jurus jitu yang dapat Anda coba untuk membuat anak menyukai buah dan sayur. Selamat mencoba!

KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI, SEHAT DAN CERDAS PASTI!



TIPS

7 TIPS MEMBUAT PESAN EFEKTIF DAN KREATIF

Oleh. GALIH

Pesan adalah terjemahan dari tujuan komunikasi ke dalam ungkapan atau kata yang sesuai untuk khalayak sasaran. Setelah ditetapkan sasaran yang akan dituju, kita dapat menyusun pesan untuk mereka yang mendorong ke arah tindakan atau perbuatan yang diharapkan. Mengembangkan pesan diperlukan kemampuan perpaduan antara ilmu pengetahuan dan seni. Pesan tidak harus dikembangkan oleh para ahli yang mampu menganalisis dan mendesain strategi pesan, tetapi mereka juga diharuskan mampu untuk membangkitkan emosi dan kemampuan seni untuk mempengaruhi target/sasaran.

Berikut adalah 7 tips kriteria pesan yang efektif dan kreatif:

1. Buat perhatian

Kembangkan suatu ide atau pesan pokok yang merefleksikan strategi desain suatu pesan. Jangan mengembangkan dua gagasan pokok yang berbeda dalam satu pesan. Jika pesan tersebut adalah pesan mengenai DBD, maka jangan dicampur adukan dengan pesan Chikungunya.

2. Perjelas pesan

Buatlah pesan Anda mudah, sederhana, dan jelas. Pesan yang efektif harus memberikan informasi yang relevan dan baru bagi khalayak sasaran. Menggunakan kata-kata seperti Avian Influenza, Bakteri E Choli, atau Tuberculosis mungkin terdengar sangat 'keren' dan 'pintar'. Tetapi apakah masyarakat atau target sasaran mengerti bahasa-bahasa tersebut. Lebih baik mencari kata yang lebih mudah dan sederhana untuk menjelaskan kata-kata tadi.

3. Ciptakan kepercayaan

Pesan harus dapat dipercaya dan ada pembuktian, yang penting mudah dilaksanakan dan terjangkau oleh target/sasaran. Misalnya dengan melakukan aktivitas fisik dapat membuat badan bugar dan makin percaya diri, aktivitas fisik juga mudah dilakukan dimana saja.

4. Pesan yang bermanfaat

Tindakan yang dilakukan harus memberikan keuntungan. Cuci tangan pakai sabun merupakan keuntungan yang paling efektif dalam menjaga kesehatan karena mudah dan murah.

5. Konsisten

Pesan harus konsisten, artinya sampaikan satu pesan utama di media apa saja secara berulang-ulang. Saking bosannya orang-orang yang melintas di tol dalam kota karena di tengah-tengah jalur berselang-seling terpampang billboard yang sama, dengan gambar, grafis, dan pesan yang sama, hingga orang-orang yang sama itu pun tak sadar mereka mengingat pesan tersebut.

6. Mengandung emosi

Pesan menyentuh akal dan rasa. Pada dasarnya sesuatu yang mengandung kedekatan emosional, seperti penggambaran ibu dan anak yang sedang menyusui memberikan efek yang lebih kuat terhadap penyampaian pesan.

7. Terpanggil dan bertindak

Pesan harus dapat mendorong sasaran untuk bertindak atau berbuat sesuatu. Apa gunanya menyampaikan pesan berulang-ulang jika sasaran tidak melakukan tindakan sesuai yang diharapkan pesan?

GALERI



Penandatanganan Kontrak Kinerja Tahun 2017



Reviu Keuangan Ditjen Kesmas TA 2016, pada 23-28 Januari 2017



STBM Smart



Semangat GERMAS tiap Jumat



Lauching ILM #SuaraTanpaRokok



Penelaahan DIPA/POK Satker Kesmas TA 2017

GALERI



Rapat Koordinasi Teknis Kesmas 2017



Hari Gizi Nasional Tahun 2017



Pameran Kesehatan "GERMAS" Rakerkesnas 2017



Program EMAS untuk Kesehatan Ibu dan Anak



Kunjungan Delegasi India dengan Dit. Kesga tentang KIA di Indonesia



Semangat Kartini Ditjen Kesmas

Pantau Berat Badan Secara Berkala



Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM). Keseimbangan energi ditunjukkan dengan tercapainya berat badan normal. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penentuan IMT menggunakan rumus sebagai berikut;

CARA PERHITUNGAN IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang



BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

	KATEGORI	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0



10 PESAN PRESIDEN UNTUK MEWUJUDKAN INDONESIA SEHAT

1. KESEHATAN SANGAT FUNDAMENTAL

BONUS DEMOGRAFI

Peluang atau beban

Kesehatan menjadi kunci yang harus diupayakan dengan sungguh-sungguh

2. Gizi Investasi Bangsa

Gizi adalah investasi sumber daya manusia dimasa yang akan datang

Mampu menyediakan sumberdaya yang cukup

Selesaikan!
dan tidak boleh ada keluhan anak yang pernah kekurangan gizi mengingat saat ini sebagai Negara berpendapatan menengah

3. 2017 Tahun ke-3 PROGRAM INDONESIA SEHAT FOKUS PADA

STANDAR PELAYANAN MINIMAL

Pemerintah Kabupaten Kota

PENDEKATAN KELUARGA

Pelayanan kesehatan dengan pendekatan seluruh keluarga di wilayah kerja puskesmas

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Pelatihan kader aktif dan aktif yang didukung dan terintegrasi masyarakat dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan

4.

Puskesmas berperan aktif untuk lebih mengedukasi dan menggerakkan masyarakat supaya kesehatan dan pentingnya pencegahan secara dini

Melalui promosi kesehatan mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat yang bermanfaat untuk masyarakat

Cara pencegahan atau tindakan yang sesuai dengan kondisi dan lingkungan untuk diadaptasi oleh masyarakat

5. NAWA CITA

Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia Indonesia

PROGRAM INDONESIA SEHAT

PARADIGMA SEHAT

- Profil: penduduk yang sehat
- Perilaku: perilaku yang sehat
- Perawatan: perawatan yang sehat
- Perbaikan: perbaikan yang sehat

PENGUATAN YANKES

- Integrasi data kesehatan pada PMM
- Capaian: capaian yang sehat
- Perbaikan: perbaikan yang sehat
- Perawatan: perawatan yang sehat
- Perbaikan: perbaikan yang sehat

JKM

- Segit: segit yang sehat
- Perawatan: perawatan yang sehat
- Perbaikan: perbaikan yang sehat
- Perawatan: perawatan yang sehat
- Perbaikan: perbaikan yang sehat

6. Sinergitas antar Kementerian dan Lembaga

TIDAK BEKERJA SENDIRIAN

Contoh

Tanpa dukungan air bersih dan sanitasi yang baik tidak akan berhasil dengan baik

semua pihak yang mempunyai tanggung jawab dan komitmen untuk mewujudkan Indonesia yang sehat, perlu bekerja sama secara sinergis dan terpadu

7. Manajemen dan Anggaran Pusat dan daerah

Fokus pada pemenuhan: dengan pendekatan yang komprehensif, berbasis program, kegiatan, informasi dan pengelolaan anggaran

Peran penting yang harus diperhatikan

Penggunaan dan pengelolaan Data Akutik Kritis (DAK) dan Teks Instruksi Berbasis Operasional Kesehatan (IBOK) dan Jampil

Sinergi pemenuhan dan pengelolaan antara pusat dan daerah

8. Hentikan Merokok

Jangan sampai ada uang yang dipakai untuk beli rokok dan tidak dipakai untuk menambah gizi anak

Menghentikan kebiasaan buruk merokok karena dapat merugikan kesehatan dan mengganggu lingkungan

Perilaku yang harus dihindari: tidak ada uang untuk membeli rokok, tidak ada uang untuk membeli makanan, tidak ada uang untuk membeli obat

9. Pendekatan Keluarga

Tanpa kesehatan akan terhambat masyarakat

Menggunakan pendekatan pada pola hidup sehat, gerakan dan perilaku pencegahan secara dini

PROGATK, TERBUKA

- PROGATK: TERBUKA
- PROGATK: TERBUKA
- PROGATK: TERBUKA
- PROGATK: TERBUKA
- PROGATK: TERBUKA

10. Reformasi Birokrasi

BEKERJA DARI DALAM HATI

Pelayanan kesehatan yang bermutu

Kembali pada nilai baik untuk membangun bangsa

meningkatkan pelayanan dengan lebih baik, mengupayakan dengan sungguh-sungguh



Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi

- Aktifitas fisik dapat dilakukan dimana saja & kapan saja
- Lakukanlah paling sedikit 30 menit setiap hari
- Batasilah kegiatan banyak duduk, seperti menonton TV, main game dan komputer, apalagi ditambah dengan makan makanan kudapan yang manis, asin & berminyak



Di Sekolah

- Olah raga secara rutin
- Melakukan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Bermain saat istirahat
- Memperbanyak kegiatan berjalan



Di Rumah

- Melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, berkebun, menemani anak bermain



Di Tempat Kerja

- Olah raga rutin/menyiapkan senam olah raga
- Melakukan peregangan di sela-sela jam kerja
- Memperbanyak kegiatan berjalan



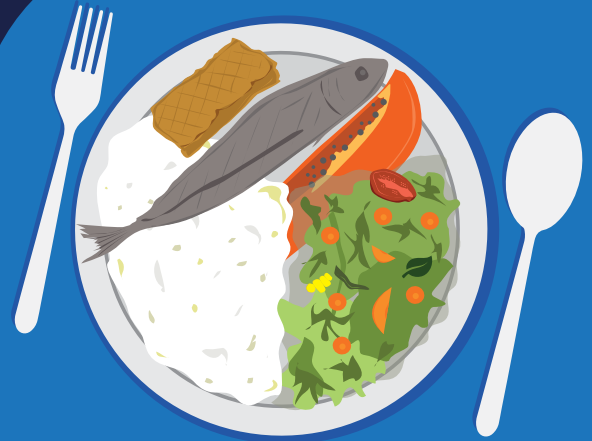
Dalam Perjalanan

- Menggunakan tangga
- Berhenti 1-2 halte sebelum halte yang dituju
- Memarkir kendaraan agak jauh
- Berhenti untuk peregangan dalam perjalanan jarak jauh atau macet
- Melakukan peregangan di dalam mobil, bis



Di Tempat Umum

- Menggunakan sepeda ke tempat kerja
- Memanfaatkan taman kota untuk aktivitas fisik
- Memperbanyak kegiatan di ruang terbuka



Mengonsumsi Sayur dan Buah

Sajikanlah sayur dan buah dalam menu sehari-hari, baik untuk di rumah, di tempat kerja, ke sekolah. Manfaatkanlah buah dan sayur lokal yang tersedia di pasar setempat. Batasi makanan yang mengandung gula, garam dan minyak, serta perbanyak minum air putih. Cucilah tangan sebelum makan

Memeriksa Kesehatan Secara Berkala

Agar kesehatan kita terjaga, periksalah secara rutin, yaitu tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lingkar perut. Untuk perempuan, lakukan deteksi dini kanker leher rahim. Pemeriksaan ini dapat di lakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu, secara gratis dengan menggunakan BPJS.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, biasakan juga berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari diantaranya

- Cukup istirahat, tidur 6-8 jam untuk orang dewasa
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol dan menggunakan narkoba
- Menggunakan jamban keluarga
- Meluangkan waktu bersama untuk bersantai dengan keluarga
- Melakukan olah raga dengan rutin
- Membersihkan lingkungan