

## **GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT KOTA BOGOR**

Saat ini Kota Bogor merupakan salah satu kota di Indonesia yang turut menghadapi masalah kesehatan *triple burden*, yaitu **masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan munculnya penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi**. Contohnya adalah muncul kembalinya penyakit menular Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis dan Diare yang seharusnya sudah musnah pada tahun 1990. Selain itu, terjadi pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi jenis penyakit yang tidak menular seperti *Stroke*, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes.

Masalah kesehatan tersebut memiliki 2 (dua) dampak langsung. Yang pertama adalah meningkatnya alokasi anggaran kesehatan nasional dan daerah untuk membiayai pengobatan pasien penyakit-penyakit tersebut. Lebih parahnya, pelayanan kesehatan didominasi pada pembiayaan di tingkat lanjutan/rujukan, bukan di tingkat dasar. Dampak lainnya adalah menurunkan produktivitas dan kualitas masyarakat yang secara langsung akan membebani baik Pemerintah Pusat maupun Pemerintah Daerah.

Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). GERMAS merupakan 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. Gerakan ini merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Seluruh komponen bangsa antara lain dimulai dari individu, keluarga, masyarakat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi. Para pemangku pihak ini bersinergi dengan Pemerintah Pusat dan Daerah untuk berperilaku sehat.

Peran Pemerintah Kota Bogor dalam mensukseskan kampanye GERMAS dijabarkan melalui rencana aksi seluruh perangkat daerah yang ada di lingkungan Pemerintah Kota Bogor yang tertuang dalam **Peraturan Walikota Bogor Nomor 48 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kota Bogor**. Penerbitan Peraturan Walikota Bogor ini bertujuan mendorong seluruh komponen masyarakat Kota Bogor untuk mewujudkan GERMAS Kota Bogor melalui peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan serta peningkatan edukasi hidup sehat.

Adapun peran masing-masing komponen masyarakat Kota Bogor dijabarkan sebagai berikut:

## **I. Peran Masyarakat**

- a. peningkatan aktivitas fisik, antara lain dengan:
  - 1) melakukan latihan fisik senam secara rutin paling sedikit 1 (satu) kali dalam seminggu;
  - 2) kerja bakti di lingkungan rumah, masyarakat atau tempat kerja;
  - 3) senam peregangan ditempat kerja masing-masing setiap 2 (dua) kali dalam 1 (satu) hari kerja.
- b. peningkatan perilaku hidup sehat, antara lain dengan:
  - 1) persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan;
  - 2) memberi bayi Air Susu IbuEksklusif sampai dengan usia 6 (enam) bulan;
  - 3) menimbang balita setiap bulan di Pos Pelayanan Terpadu/Fasilitas Pelayanan kesehatan;
  - 4) menggunakan air bersih;
  - 5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun;
  - 6) menggunakan jamban sehat;
  - 7) memberantas jentik di rumah;
  - 8) tidak merokok di dalam rumah.
- c. penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi:
  - 1) penyediaan pangan sehat dapat dilakukan dengan Penerapan Pesan Umum Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yaitu:
    - a) syukuri dan nikmati anekaragam makanan;
    - b) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan;
    - c) biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi;
    - d) biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok;
    - e) batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak;
    - f) biasakan sarapan;
    - g) biasakan minum air putih yang cukup dan aman;
    - h) biasakan membaca label pada kemasan pangan;
    - i) cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir;
    - j) lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.
  - 2) Percepatan Perbaikan Gizi difokuskan pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dengan mengikuti Program Perbaikan Gizi Masyarakat dengan kegiatan meliputi:
    - a) pemeriksaan kesehatan Calon Pengantin meliputi pemeriksaan fisik dan laboratorium;
    - b) penyuluhan kesehatan reproduksi Calon Pengantin;
    - c) pemeriksaan Antenatal Care (ANC) bagi ibu hamil;
    - d) kelas ibu hamil dan senam ibu hamil;

- e) edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS);
  - f) edukasi tentang Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dan pemberian makanan bagi bayi dan anak (PMBA);
  - g) kunjungan rumah untuk monitoring dan evaluasi sasaran pendampingan.
- d. Peningkatan Pencegahan Deteksi Dini Penyakit dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan secara rutin dan berkala di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas)/Rumah Sakit, Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) atau Fasilitas Pelayanan Kesehatan lainnya yang terjadwal di lingkungan masyarakat dan instansi tempat bekerja.
- e. peningkatan kualitas lingkungan bertujuan untuk memutus mata rantai penularan penyakit dapat dilakukan dengan cara:
- 1) stop buang air besar sembarangan dengan menerapkan perilaku buang air besar di jamban sehat, baik jamban pribadi maupun jamban umum;
  - 2) cuci tangan pakai sabun sebelum makan, setelah buang air besar sebelum memegang bayi, setelah membersihkan anak yang buang air besar/kecil, sebelum menyiapkan makanan dan setelah memegang/menyentuh hewan;
  - 3) pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga dilakukan dengan merebus terlebih dahulu air yang digunakan untuk keperluan minum sehari-hari, proses memasak yang higienis dan menyimpan makanan dan minuman yang benar;
  - 4) mengelola sampah dengan benar dengan memisahkan sampah basah dan sampah kering;
  - 5) pengamanan limbah cair rumah tangga dengan membuat saluran pembuangan air limbah (SPAL) yang memenuhi syarat, antara lain saluran kedap air dan terdapat lubang peresapan limbah.
- f. peningkatan edukasi hidup sehat dilakukan dengan berperan aktif, baik dalam memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat di dalam forum masyarakat atau tempat bekerja masing-masing.
- g. mendukung pelaksanaan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok sesuai Peraturan Daerah Kota Bogor Nomor 12 Tahun 2009 tentang Kawasan Tanpa Rokok.

## **II. Perangkat Daerah**

- a. Dinas Kesehatan untuk:
- 1) melaksanakan kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Sehat;
  - 2) meningkatkan advokasi dan pembinaan daerah dalam pelaksanaan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR);
  - 3) meningkatkan pendidikan mengenai gizi seimbang dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif,

- 4) meningkatkan pelaksanaan deteksi dini penyakit dan menyusun panduan pelaksanaan deteksi dini penyakit di fasilitas kesehatan Pemerintah maupun swasta dan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat.
- b. Dinas Pemuda dan Olahraga untuk meningkatkan kampanye gemar berolahraga, memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat, dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat.
  - c. Dinas Pendidikan untuk:
    - 1) meningkatkan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS);
    - 2) mewujudkan sekolah sebagai Kawasan Tanpa Rokok;
    - 3) mendorong Sekolah Ramah Anak;
    - 4) meningkatkan kegiatan aktivitas fisik/olahraga sebelum KBM dan senam peregangan setiap 2 jam di sekolah dan satuan pendidikan secara eksternal dan ekstrakurikuler;
    - 5) menyediakan sarana sanitasi sekolah;
    - 6) meningkatkan pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat;
    - 7) melaksanakan Hari Sehat Sekolah melalui kegiatan olahraga bersama, membawa bekal makanan sehat, meminum tablet tambah darah untuk remaja putri dan pemberantasan sarang nyamuk.
  - d. Dinas Pertanian untuk:
    - 1) mengawasi keamanan dan mutu pangan segar yang tidak memiliki kandungan pestisida berbahaya;
    - 2) meningkatkan produksi buah dan sayur dalam negeri dan mendorong pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah;
    - 3) meningkatkan dan memperluas pelaksanaan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan pada masyarakat; dan
    - 4) mengawasi mutu dan keamanan hasil perikanan.
  - e. Dinas Perumahan dan Permukiman untuk:
    - 1) memfasilitasi penyediaan sarana aktivitas fisik pada kawasan permukiman dan sarana fasilitas umum;
    - 2) mendorong dan memfasilitasi pemerintah daerah untuk menyediakan ruang terbuka hijau publik yang memadai di wilayahnya; dan
    - 3) memfasilitasi penyediaan air bersih dan sanitasi dasar pada fasilitas umum.
  - f. Dinas Perhubungan untuk:
    - 1) mewujudkan angkutan umum bebas asap rokok; dan
    - 2) mewujudkan terminal, halte dan fasilitas umum perhubungan lainnya yang bebas asap rokok.

- g. Dinas Lingkungan Hidup untuk:
  - 1) mengendalikan pencemaran air;
  - 2) mendorong masyarakat untuk membangun dan memanfaatkan bank sampah untuk mengurangi timbulan sampah; dan
  - 3) mendorong kemitraan lingkungan dan peran serta masyarakat dalam menjaga kualitas lingkungan.
- h. Dinas Perindustrian dan Perdagangan untuk:
  - 1) meningkatkan pengawasan terhadap peredaran dan penjualan produk tembakau, minuman beralkohol, dan bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam pangan; dan
  - 2) meningkatkan promosi makanan dan minuman sehat termasuk sayur dan buah produksi dalam negeri.
- i. Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi untuk:
  - 1) mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan/deteksi dini penyakit pada pekerja; dan
  - 2) mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk menyediakan sarana ruang menyusui, melaksanakan kegiatan olahraga di tempat kerja, dan menerapkan KTR.
- j. Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian untuk melakukan diseminasi informasi layanan masyarakat terkait pola hidup bersih dan sehat; dan
- k. Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Perempuan dan Perlindungan Anak untuk:
  - 1) melakukan promosi untuk menggerakkan partisipasi kaum perempuan dalam upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular; dan
  - 2) meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi GERMAS Kota Bogor bagi keluarga, perempuan, dan anak.
- l. Dinas Koperasi dan Usaha Mikro Kecil dan Menengah untuk:
  - 1) mewujudkan kawasan zona PKL yang bersih dan sehat; dan
  - 2) meningkatkan kualitas bersih dan sehat pada produk PKL.
- m. Kecamatan dan Kelurahan untuk:
  - 1) melaksanakan gerakan masyarakat hidup sehat dalam wilayah Kecamatan/Kelurahannya;
  - 2) memotivasi masyarakat untuk memelihara dan menjaga sarana prasarana lingkungan dan penghijauan kota di setiap permukiman yang menjadi wilayah kerjanya;
  - 3) mendorong pembentukan bank sampah di setiap Kecamatan dan Kelurahan.

- n. Perangkat Daerah lainnya ikut serta dalam pelaksanaan GERMAS Kota Bogor dan bertanggung jawab untuk menjaga dan menyediakan sarana Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di kantor dan lingkungannya masing-masing.

### **III. Dunia Usaha**

Pelaksanaan GERMAS Kota Bogor pada Dunia Usaha dilakukan oleh Pimpinan Dunia Usaha dengan meningkatkan pelayanan promotif dan preventif untuk hidup sehat termasuk upaya pencegahan sekunder dan deteksi dini penyakit pada lingkungan kerja dunia usaha yang dipimpinnya.

### **IV. Akademisi**

Pelaksanaan GERMAS Kota Bogor pada Akademisi dilakukan oleh Pimpinan Perguruan Tinggi dengan meningkatkan pemahaman kepada pendidik dan peserta didik untuk berperilaku hidup sehat sebagai berikut:

1. mewujudkan Perguruan Tinggi sebagai Kawasan Tanpa Rokok;
2. meningkatkan kegiatan bakti social mahasiswa kepada masyarakat dalam bentuk motivasi hidup bersih dan sehat.

### **V. Lembaga Swadaya Masyarakat/Organisasi Massa**

Pelaksanaan GERMAS Kota Bogor pada Lembaga Swadaya Masyarakat/Organisasi Massa dilakukan melalui kampanye gerakan masyarakat hidup sehat dengan:

1. berperan aktif mengajak masyarakat untuk berolahraga dan mengkonsumsi sayur dan buah;
2. mendorong masyarakat untuk aktif memeriksa kesehatan secara rutin ke fasilitas kesehatan;
3. mendorong masyarakat untuk membentuk lingkungan bebas asap rokok;
4. membina dan melatih masyarakat untuk memilah sampah rumah tangga menjadi sampah produktif.

Dalam pelaksanaan GERMAS Kota Bogor, seluruh komponen masyarakat agar turut melaksanakan koordinasi antar komponen masyarakat guna mendukung pencapaian tujuan GERMAS melalui kegiatan monitoring dan evaluasi secara rutin.