



BUKU PANDUAN
GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat



BUKU PANDUAN

GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

DAFTAR ISI

6
9
14
18
22
26
31
33
37
38
39
40

- Latar Belakang
- Aktivitas Fisik
- Konsumsi Buah Sayur
- Periksa Kesehatan Secara Rutin
- Dukungan Infrastruktur Untuk Kesehatan Masyarakat
- Kegiatan Masyarakat Hidup Sehat
- Peluncuran Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
- Ruang Lingkup Kegiatan
- Penanggung Jawab
- Rangkaian Acara di Lokasi Peluncuran
- Makna Logo
- Prototype Merchandise dan Media Promosi

LATAR BELAKANG

Pembangunan kesehatan pada hakikatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan 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.

Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat; menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri.

HL Bloem (1908) telah mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor yakni: Perilaku, Lingkungan, Pelayanan kesehatan dan Keturunan. Faktor Perilaku dan Faktor Lingkungan memegang peran lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat.

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.

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 mengawali dan melaksanakan kegiatan Germas di lingkup tanggung jawabnya masing-masing.

TUJUAN UMUM

Meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup

TUJUAN KHUSUS

1. Meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat
2. Meningkatkan produktivitas masyarakat
3. Mengurangi beban biaya kesehatan

PELAKSANAAN

Kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka Germas adalah :

1. Peningkatan Aktivitas Fisik
2. Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan sehat
3. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi
4. Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit
5. Peningkatan kualitas lingkungan; dan
6. Peningkatan edukasi hidup sehat

FOKUS 2016 – 2017:

1. Melakukan aktivitas fisik
2. Konsumsi sayur dan buah
3. Memeriksa kesehatan secara berkala

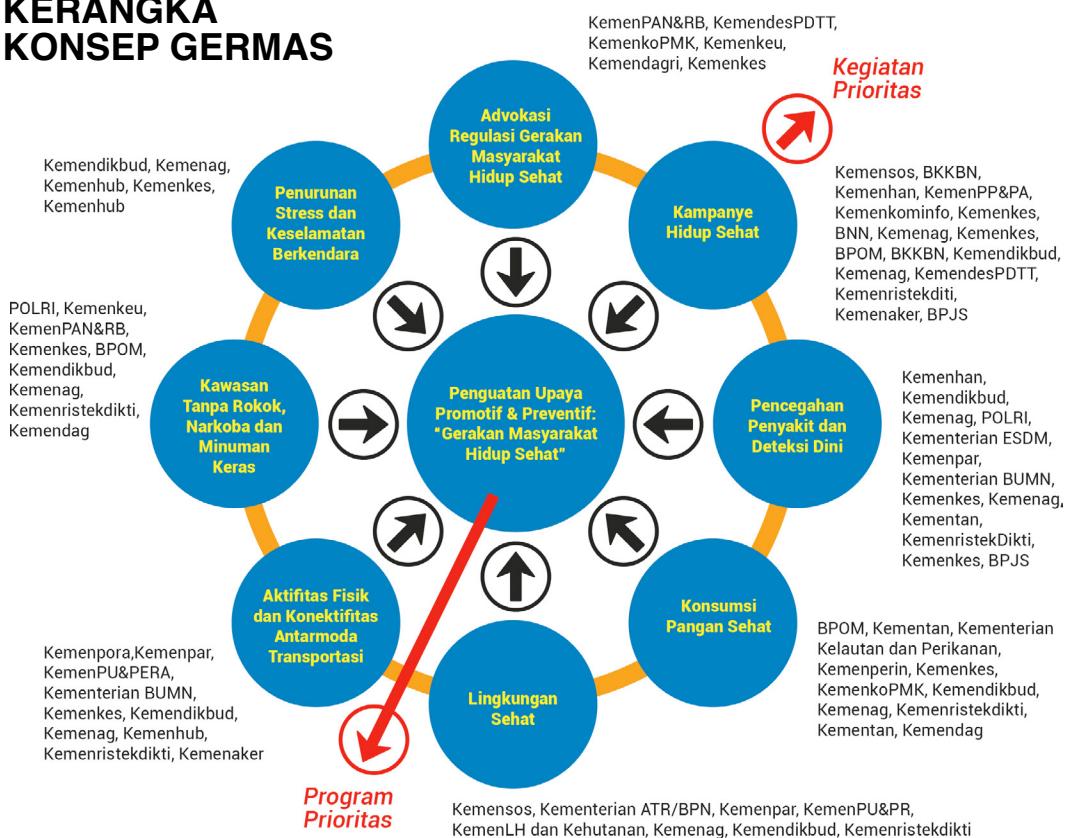


PELAKU GERMAS

Germas dilaksanakan oleh semua komponen bangsa

1. Pemerintah baik pusat maupun daerah
2. Dunia pendidikan
3. Swasta dan dunia usaha
4. Organisasi kemasyarakatan
5. Individu, keluarga dan masyarakat

KERANGKA KONSEP GERMAS





1. AKTIVITAS FISIK

Tubuh manusia diciptakan Tuhan untuk bergerak, agar manusia dapat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga

TUJUAN KEGIATAN

Meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masyarakat

SASARAN

Seluruh masyarakat terutama anak sekolah, ibu hamil, pekerja dan lansia

Aktivitas Fisik pada anak sekolah

Kegiatan aktivitas fisik pada anak sekolah bertujuan untuk mewujudkan peserta didik yang sehat, bugar, berprestasi melalui pendidikan dan pembudayaan aktivitas fisik, latihan fisik serta olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur di sekolah.

Adapun bentuk kegiatan di sekolah :

A. GERAK BARISAN

Gerakan yang dapat dilakukan sebelum peserta didik memasuki kelas, disertai lagu yang gembira

B. GERAK KAPITEN

Gerakan yang dapat dilaksanakan pada saat pergantian pelajaran disertai lagu yang gembira, untuk menghilangkan rasa jemu atau ngantuk

C. BERMAIN WAKTU ISTIRAHAT

D. SENAM ANAK BANGSA

Latihan awal pada saat peserta didik berolah raga, yang dipandu oleh guru olah raga



Aktivitas Fisik pada orang dewasa dan usia produktif di tempat kerja

Aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan setiap orang dewasa maupun pekerja. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran perlu dilakukan latihan fisik dan olahraga teratur, yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Dalam melakukan latihan fisik sebaiknya memperhatikan :

1. Latihan fisik sebaiknya dilakukan 150 menit per minggu dengan interval 3-5 kali per minggu
2. Latihan diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan
3. Menggunakan sarana dan prasarana yang aman dan nyaman termasuk pakaian olahraga dan alas kaki
4. Memperhatikan keseimbangan asupan nutrisi untuk mendapatkan hasil maksimal



SENAM SEHAT BUGAR (SSB)

Senam Sehat bugar merupakan senam aerobic low impact yang dirancang mengikuti ritmik, kontinuitas & durasi tertentu. Tahapan SSB, pemanasan, latihan inti pendinginan

SSB dirancang bagi pemula (jarang berolahraga) dan direkomendasi untuk kegiatan-kegiatan senam bersama/panduan lomba pada acara2 khusus.

PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA

Gangguan kesehatan yang sering dialami pekerja adalah masalah gangguan otot rangka (musculoskeletal) terutama dibagian leher, bahu, pergelangan, tulang belakang dan siku. Penyebab utama masalah musculoskeletal adalah posisi duduk yang tidak ergonomis, leher terlalu menunduk, punggung terlalu bungkuk/tegak, dll.

Bekerja pada posisi yang sama dalam waktu lama akan mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan aliran oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan produktivitas kerja. Untuk mengurangi masalah tersebut diperlukan peregangan di tempat kerja.

Konsep peregangan di tempat kerja :

1. Peregangan dilakukan secara berkala setelah ± 1-2 jam bekerja pada posisi sama
2. Gerakan dilakukan secara statis dan dinamis dengan menggerakkan otot dan sendi kepala, leher, bahu, lengan, pinggang, kaki untuk menghilangkan kekakuan tubuh
3. Gerakan statis dilakukan dengan menahan sendi dan otot pada posisi teregang selama 8-10 detik
4. Gerakan dinamis dilakukan dengan meregangkan dan melemaskan sendi dan otot secara perlahan
5. Napas seperti biasa dan pada gerakan tertentu napas diatur untuk memaksimalkan aliran oksigen ke otak
6. Gerakan dilakukan perlahan-lahan, tidak dipaksakan dan tidak dihentakkan

Manfaat peregangan di tempat kerja kerja :

1. Mengurangi ketegangan otot
2. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
3. Mengurangi risiko cedera otot (kram)
4. Mengurangi risiko nyeri/cedera punggung
5. Mengoptimalkan aktivitas sehari-hari



2. KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah.

Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/ sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik.





Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
(Germas mengajak masyarakat
untuk mengkonsumsi sayur dan buah
terutama sayur dan buah lokal)

Konsumsi sayuran dan buah-buahan
yang cukup merupakan salah satu
indikator sederhana gizi seimbang.



TUJUAN KEGIATAN

Meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengkonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan masyarakat

SASARAN

Seluruh masyarakat Indonesia

KEGIATAN

1. Kampanye makan buah dan sayur
2. Makan buah bersama (misal : di Sekolah atau institusi lainnya).
3. Membudayakan makan buah pada kudapan rapat
4. Lomba menyusun menu sayuran
5. Bazar buah dan sayuran
6. Pemanfaatan pekarangan (untuk sayuran dan buah)



PIRING MAKANKU

-- SAJIAN SEKALI MAKAN --



**1/2 Piring
Buah dan Sayur**

1/2 Piring lagi

1/3 Lauk Pauk

2/3 Makanan Pokok

ANJURAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Setiap orang dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3. PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA RUTIN

Pemeriksaan/ skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif yang diamanatkan untuk dilaksanakan oleh bupati/walikota sesuai Permendagri no 18/tahun 2016 dengan tujuan untuk: mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tensi darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut.

18

TUJUAN KEGIATAN

1. Meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan mendeteksi faktor risiko bersama yang menjadi penyebab terjadinya Penyakit Tidak Menular terutama Jantung, Kanker, Diabetes dan Penyakit Paru kronis yaitu Diet tidak sehat (kurang mengkonsumsi sayur dan buah, mengkonsumsi makanan tinggi garam, gula, lemak dan diet gizi tidak seimbang), kurang beraktifitas fisik 30 menit setiap hari, menggunakan tembakau/rokok serta mengkonsumsi alkohol
2. Mendorong dan menggerakkan masyarakat untuk melakukan modifikasi perilaku berisiko tersebut diatas menjadi perilaku hidup sehat mulai dari individu, keluarga dan masyarakat sebagai upaya pencegahan PTM
3. Mendeteksi masyarakat yang mempunyai risiko hipertensi dan diabetes mellitus serta mendorong rujukan ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama untuk ditatalaksana lebih lanjut sesuai standar.
4. Mengurangi terjadinya komplikasi, kecacatan dan kematian prematur akibat penyakit tidak menular karena ketidaktahuan/keterlambatan untuk mendeteksi PTM utamanya Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada tahap dini.
5. Mendorong dan menggerakkan masyarakat khususnya para ibu untuk memeriksakan diri agar terhindar dari kanker leher rahim dan kanker payudara dengan deteksi dini tes IVA/SADANIS.

SASARAN

1. Setiap individu/ penduduk usia > 15 tahun
2. Seluruh Desa/kelurahan di setiap kabupaten/ kota

Kegiatan Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan yang harus dilakukan oleh setiap penduduk usia >15 tahun keatas untuk mendeteksi secara dini adanya faktor risiko perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit Jantung, Kanker, Diabetes dan penyakit paru kronis, gangguan indera serta gangguan mental.



PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Kriteria:
 - a. Setiap warga negara Indonesia usia 15 s.d. 59 tahun mendapatkan pemeriksaan/ skrining kesehatan sesuai standar. Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota wajib memberikan Skrining Kesehatan Sesuai Standar pada warga negara usia 15 – 59 tahun di wilayah kerjanya
 - b. Pelayanan pemeriksaan/ skrining kesehatan usia >15 tahun keatas diberikan, sesuai kewenangannya, oleh : Dokter; Bidan; Perawat; Nutrisionis/Tenaga Gizi. Petugas Pelaksana Posbindu PTM terlatih
 - c. Pelayanan pemeriksaan/skrining kesehatan dilakukan di Puskesmas dan jaringannya (Posbindu PTM) serta fasilitas pelayanan kesehatan lainnya yang bekerja sama dengan Pemerintah Daerah.
 - d. Pemeriksaan/ skrining kesehatan usia15 tahun keatas dilakukan minimal dilakukan satu tahun sekali.
2. Pemeriksaan/ skrining kesehatan sesuai standar usia 15-59 tahun meliputi:
 - a. Deteksi faktor risiko riwayat penyakit PTM keluarga dan faktor risiko perilaku (merokok dan terpapar asap rokok, diet tidak sehat, tidak beraktifitas fisik 30 menit perhari, mengkonsumsi alkohol)
 - b. Deteksi kemungkinan Obesitas dilakukan dengan memeriksa Tinggi Badan dan Berat Badan serta lingkar perut.
 - c. Deteksi Hipertensi dengan memeriksa tekanan darah sebagai pencegahan primer.
 - d. Deteksi kemungkinan Diabetes Mellitus menggunakan tes cepat gula darah.
 - e. Deteksi Gangguan Mental Emosional Dan Perilaku.
 - f. Pemeriksaan ketajaman penglihatan
 - g. Pemeriksaan ketajaman pendengaran
 - h. Deteksi dini kanker dilakukan melalui pemeriksaan payudara klinis dan pemeriksaan IVA khusus untuk wanita usia 30 – 59 tahun.
 - i. Individu yang ditemukan mempunyai faktor risiko perilaku atau menderita kelainan wajib ditangani atau dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan yang mampu menanganinya.

3. Lingkup pemeriksaan/skrining kesehatan usia > 60 tahun keatas adalah sebagai berikut :
 - a. Deteksi obesitas dengan pengukuran IMT dan lingkar perut
 - b. Deteksi Hipertensi dengan mengukur Tekanan Darah.
 - c. Deteksi Diabetes Mellitus dengan pemeriksaan kadar gula darah.
 - d. Deteksi kadar kolesterol dalam darah
 - e. Deteksi kadar asam urat dalam darah
 - f. Deteksi Gangguan Mental Emosional dan Perilaku, termasuk Kepikunan menggunakan *Mini Cog* atau *Mini Mental Status Examination (MMSE)/Test Mental Mini* atau *Abreviated Mental Test (AMT)* dan *Geriatric Depression Scale (GDS)*.
 - g. Individu yang ditemukan mempunyai faktor risiko perilaku atau menderita kelainan wajib ditangani atau dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan yang mampu menanganinya.
4. Langkah Kegiatan
 - a. Pelaksanaan skrining faktor risiko PTM dan Gangguan mental emosional dan perilaku
 - b. Memberikan intervensi FR PTM dan Gangguan mental emosional dan perilaku
 - c. Pelatihan teknis petugas skrining kesehatan bagi tenaga kesehatan dan petugas pelaksana (kader) Posbindu PTM
 - d. Penyediaan sarana dan prasarana skrining (Kit Posbindu PTM)
 - e. Pelatihan surveilans faktor risiko PTM berbasis web
 - f. Pelayanan rujukan kasus ke FKTP
 - g. Pencatatan dan pelaporan faktor risiko PTM
 - h. Monitoring dan Evaluasi

Pembudayaan Perilaku Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin merupakan penerapan upaya promotif preventif yang efektif dan menjadi Pilar utama dalam Peningkatan derajat kesehatan, meningkatkan kualitas SDM bangsa, pencapaian target SDGs (pembangunan berkesinambungan). Investasi dalam upaya promotif preventif dalam pencegahan penyakit tidak menular akan menghindarkan Indonesia dari beban pembiayaan kesehatan dan beban ekonomi dikarenakan peningkatan PTM.

DUKUNGAN INFRASTRUKTUR PERMUKIMAN BERBASIS MASYARAKAT UNTUK AKSES KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT YANG LEBIH BAIK

Kesehatan masyarakat dapat diwujudkan melalui aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta dukungan infrastruktur untuk lingkungan permukiman yang berkualitas, termasuk akses masyarakat terhadap air minum yang aman dan sanitasi yang layak, ruang terbuka publik guna mewujudkan kota layak huni tanpa permukiman kumuh di Indonesia pada tahun 2019 sesuai amanat RPJMN 2015-2019.

Target tersebut sejalan dengan amanat Undang-undang Nomor 1 tahun 2011 tentang Perumahan dan Kawasan Permukiman, yaitu penyelenggaraan perumahan dan permukiman dilaksanakan bersama untuk menjamin hak setiap warga negara untuk menempati, dan memiliki rumah yang layak dalam lingkungan yang sehat, aman, serasi dan teratur. Di sisi lain Indonesia sebagai negara yang paling rawan terhadap bencana membutuhkan infrastruktur perumahan dan permukiman dan masyarakat yang tanggap terhadap bencana. Selain itu, banyak terjad kerusakan pada jaringan irigasi kecil dan tersier akibat bencana, selain dari faktor usia dan kurangnya pemeliharaan, sehingga mengurangi efektifitas pemberian air ke lahan persawahan.



Untuk meningkatkan kemampuan ekonomi serta kesejahteraan masyarakat petani, maka dilakukan pemberdayaan masyarakat petani dalam perbaikan jaringan irigasi secara partisipatif di wilayah perdesaan.

Dukungan infrastruktur untuk kesehatan masyarakat dilaksanakan oleh Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat melalui:

1. Mendorong 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
3. Memfasilitasi penyediaan air bersih dan sanitasi dasar pada fasilitas umum
4. Penyediaan rumah sehat dan layak huni bagi masyarakat berpenghasilan rendah
5. Penyediaan irigasi untuk mendukung ketahanan pangan nasional.





Penyediaan sarana aktivitas fisik pada kawasan permukiman dan sarana fasilitas umum dan ruang terbuka hijau publik dilaksanakan melalui Program KOTAKU atau Kota Tanpa Kumuh dan program *Neighborhood Upgrading and Shelter Project - Phase 2* (NUSP-2). Untuk meningkatkan kualitas permukiman perdesaan dilaksanakan program Program Pengembangan Infrastruktur Sosial Ekonomi Wilayah (PISEW) melalui pengembangan sosial ekonomi wilayah berbasis pada potensi sumberdaya lokal dengan pembangunan infrastruktur.

wilayah dalam rangka meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat. Penyediaan air minum dan sanitasi dilaksanakan melalui program Penyediaan Air Minum dan Sanitasi Berbasis Masyarakat (PAMSIMAS) yang bersinergi dengan Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM). Sedangkan penyediaan akses sanitasi dasar dilaksanakan melalui program Sanitasi Berbasis Masyarakat (SANIMAS) dan pembangunan Tempat Pengolahan Sampah Terpadu (TPST-3R).



Penyediaan rumah yang sehat dan layak huni untuk masyarakat berpenghasilan rendah dilaksanakan dengan program Bantuan Stimulan Perumahan Swadaya (BSPS) untuk meningkatkan prakarsa MBR dalam pembangunan/peningkatan kualitas beserta prasarana, sarana, dan utilitas umum (PSU). Sedangkan penyediaan irigasi untuk mendukung ketahanan pangan dilaksanakan melalui Program Percepatan Peningkatan Tata Guna Air Irigasi (P3-TGAI).

Pendekatan berbasis masyarakat juga telah terbukti sukses dilaksanakan melalui kegiatan Rehabilitasi dan Rekonstruksi Masyarakat dan Permukiman Berbasis Komunitas (REKOMPAK). Berdasarkan pengalaman merehabilitasi dan merekonstruksi pascagempa dan tsunami di Nanggroe Aceh Darussalam, gempa dan tsunami DIY, Jawa Tengah dan Jawa Barat tahun 2006 serta pascaerupsi Gunung Merapi 2010, pelaksanaan rehabilitasi dilakukan dengan menempatkan masyarakat menjadi pelaku utama dalam proses rehabilitasi dan rekonstruksi permukiman di wilayahnya sendiri.



KEGIATAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

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

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

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

No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
13	<p>Kementerian Ketenagakerjaan</p>  <p>KEMNAKER</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan/deteksi dini penyakit pada pekerja b. Mendorong dan memfasilitasi perusahaan untuk menyediakan sarana ruang ASI, melaksanakan kegiatan olahraga di tempat kerja, dan menerapkan kawasan tanpa rokok
14	<p>Kementerian Pelayanan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendorong instansi pemerintah pusat dan daerah untuk menyediakan sarana aktivitas fisik dan melaksanakan olahraga serta deteksi dini penyakit secara rutin b. Mendorong instansi pemerintah pusat dan daerah untuk menyediakan sarana ruang ASI, menerapkan kawasan tanpa rokok (KTR), serta konsumsi sayur dan buah dalam pertemuan di dalam atau luar kantor
14	<p>Kementerian Komunikasi dan Informatika</p> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan diseminasi informasi layanan masyarakat terkait pola hidup sehat b. Melakukan kerjasama dengan Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) untuk pengawasan terhadap iklan/tayangan yang tidak mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
15	<p>Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak</p> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan promosi untuk menggerakkan partisipasi kaum perempuan dalam upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) b. Meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) Gerakan Masyarakat Hidup Sehat bagi keluarga, perempuan, dan anak

No	Penanggung Jawab Kegiatan	Kegiatan Utama
16	Badan Pengawas Obat dan Makanan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjamin keamanan dan mutu pangan olahan yang beredar di masyarakat b. Memperkuat dan memperluas pengawasan dan intervensi keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)
17	Badan Pengelola Jaminan Sosial (BPJS) - Kesehatan 	Meningkatkan pelayanan promotif dan preventif untuk peserta termasuk upaya pencegahan sekunder dan deteksi dini penyakit
18	Gubernur	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyusun dan menetapkan kebijakan daerah yang diperlukan untuk pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di wilayahnya b. Melakukan fasilitasi, koordinasi serta pemantauan dan evaluasi pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di kabupaten/kota di wilayahnya c. Melaporkan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat kepada Menteri Dalam Negeri
19	Bupati/Walikota	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyediakan sarana aktivitas fisik, ruang terbuka publik, kawasan bebas kendaraan bermotor (car free day), jalur sepeda, dan jalur pejalan kaki yang representatif dan aman b. Melaksanakan kegiatan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah c. Melaksanakan kebijakan kawasan tanpa rokok sesuai regulasi yang berlaku d. Melaksanakan intervensi-intervensi yang mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang didasarkan pada kebijakan daerah e. Melaporkan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat kepada Gubernur

PELUNCURAN

GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PELUNCURAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

TUJUAN UMUM

Kesadaran masyarakat dalam pemangku kepentingan untuk melakukan gerakan hidup sehat

1. Membangkitkan rasa tanggung jawab bersama bahwa hidup sehat harus diawali dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat
2. Menjadi momentum strategis sebagai tonggak awal dimulainya gerakan masyarakat hidup sehat

TUJUAN KHUSUS

1. Menggerakan masyarakat dalam berprilaku hidup sehat
2. Menggerakan seluruh komponen bangsa untuk sehat
3. Menggali/mengenali sumber daya, potensi, dan kearifan lokal yang dimiliki masyarakat dalam mencapai hidup sehat

RUANG LINGKUP KEGIATAN

PERSIAPAN

1. Melakukan Rapat koordinasi dengan lintas sektor dan lintas program terkait
2. Pemilihan lokasi peluncuran dengan kriteria: lapangan yang dapat menampung minimal 1000 orang, dapat melakukan senam bersama, dekat permukiman masyarakat
3. Pengurusan izin pelaksanaan acara peluncuran
4. Memilih dan menetapkan rumah yang masuk dalam program benah rumah
5. Menunjuk penanggungjawab acara peluncuran
6. Membuat rencana kerja benah rumah, yang peluncurannya selesai sebelum tanggal 15 Desember 2016



PELAKSANAAN

Peluncuran GERMAS oleh Presiden/Menteri/Gubernur/Bupati/Walikota dilakukan serentak pada tanggal 15 November 2016 di 10 lokasi yaitu Kabupaten Bogor, Kabupaten Bantul, Kabupaten Pandeglang, Kota Madiun, Kota Surabaya, Kabupaten Purbalingga, Kota Batam, Kabupaten Padang Pariaman, Kota Pare-pare, Kota Jambi

KERJA BAKTI

Masyarakat bersama aparat secara bergotong-royong membersihkan jalan, selokan, tempat pembuangan sampah, dll

SENAM BERSAMA

Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh:

- | | | |
|-----------------|---|---|
| Anak Sekolah | : | Senam umum, senam tradisional
(yang sudah biasa dilakukan di masing-masing daerah) |
| Masyarakat | : | Senam yang biasa dilakukan |
| Kelompok Lansia | : | Senam lansia yang sudah biasa dilakukan |





DIALOG DENGAN MASYARAKAT

Presiden/Gubernur/Menteri berdialog dengan masyarakat terkait hidup sehat, dan memberikan secara simbolis bantuan bahan rumah, membagikan sapu, tempat sampah, dan bantuan lainnya (Kartu Indonesia Sehat, Kartu Indonesia Pintar dll) kepada masyarakat dan bantuan lainnya

PEMERIKSAAN DAN PELAYANAN KESEHATAN

1. Pemeriksaan kesehatan: tekanan darah, timbang badan, tinggi badan, gula darah, kolesterol
2. Pemeriksaan dilakukan untuk individu/penduduk usia > 15 tahun
3. Lakukan deteksi dini dengan tes IVA di Puskesmas terdekat (dapat dilakukan 2 hari sebelum peluncuran dan hasilnya)
4. dapat dilaporkan, juga pada saat peluncuran)
5. Konsultasi penggunaan obat
6. Konsultasi gizi

BAZAR SAYUR BUAH

1. Masyarakat/pedagang sayur buah lokal dapat berjualan di tenda yang sudah disediakan
2. Dinas Pertanian (bisa membagikan bibit sayur atau buah) yang dapat di tanam di halaman /perkarangan rumah

KUNJUNGAN KE SEKOLAH

Presiden dan tim akan mengunjungi sekolah dasar/madrasah, SMP, SMA sesuai waktu yang tersedia untuk melihat UKS/M, Kantin, dan berdialog dengan murid sekolah (bila memungkinkan)



BENAH RUMAH SEHAT

1. Ada penetapan minimal 25 rumah oleh pemerintah daerah (Bupati/Walikota/Sekda/Kepala Dinas)
2. Sudah ditunjuk pendamping
3. Ada rencana kerja (RAB)
4. Ada foto kopi kepala keluarga
5. Foto rumah yang akan di benahi
6. Ada PKS (perjanjian kerjasama) antara EO dengan masyarakat/kelompok masyarakat, di ketahui oleh pendamping



PENANGGUNG JAWAB

NO	LOKASI	KEMENTERIAN	KEMENKES	PENANGGUNG JAWAB KEMENKES
1.	Lapangan Desa Tamanan, Kabupaten Bantul Provinsi DIY	Kemenkes	Dirjen Kesmas, Sekretaris Jenderal Kemenkes, Staf khusus Menkes Bidang Peningkatan Kemitraan & SDG, Direktur Promkes & PM, Direktur PTM	Hanna Herawati 08129855812
2.	Lapangan parkir sirkuit sentul, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat	Kemen Perindustrian Arnes Lukman 081585787851	Staf Khusus Menkes Bidang Tata Kelola Pemerintahan, Direktur Kerja dan Olahraga	Guntur Argana 081386278199
3.	Lapangan Kupahandap Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten	Kemdagri E. Sugalingging 08111201112	Dirjen P2P Sesditjen P2P	Eko Saputro 081511185509
4.	Lapangan Kelurahan Legok, Kota Jambi Provinsi Jambi	Kemen LHK Fuad 081288687389	Ka.Badan Litbangkes Direktur Kesga	Dhian Dipo 08161109241
5.	Lapangan Indra Sakti Pulau Belakang Padang, Kota Batam Provinsi Kepulauan Riau	Kemendikbud Susyanta 08161361234	Irjen Kemkes Sekretaris Dirjen Farmalkes	Eni Ryangwati 08161120664
6.	Lapangan Wiyung Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur	BKKBN Widati 081317407064	Ka. Badan PPSDM Direktur Gizi Masyarakat	Grace Lovita 087875660290
7.	Lapangan Andi Makasau, Kota Pare-Pare Provinsi Sulawesi Selatan	Kemendag Wiji sasongko 081511193453	SAM Bidang Desentralisasi Kesehatan Direktur PKR	Galopong Sianturi 081586556457
8.	Lapangan Museum Jenderal Soedirman Rembang, Kabupaten Purbalingga Provinsi Jawa Tengah	Badan POM Dyah Sulistiорini 082136805073	Dirjen Yankes Direktur Pelayanan Kestrab	Dyah Erti 0816892815
9.	Lapangan Nagari Sei Abang, Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat	Kemen PP dan PA Vranda 081310312300	Staf Khusus Menkes Bidang Peningkatan Pelayanan Direktur Kesling	Dyah Yuniar S 08111110552
10.	Lapangan Gulun Kelurahan Kejuron, Kota Madiun, Provinsi Jawa Timur	Kemenhub Tamrin 08129638272	Dirjen Farmalkes Direktur Mutu dan Akreditasi Pasyankes	Sakri Sabatmaja 081344523397

RANGKAIAN ACARA DI LOKASI PELUNCURAN

1. Peninjauan dan atau Melihat kegiatan dan atau dokumentasi kegiatan Masyarakat dilapangan
2. Olahraga bersama dipandu instruktur (tidak harus dari awal)
3. Sambutan selamat datang
4. Laporan Panitia Pelaksana
5. Penyerahan KIS, KIP, Alat Kebersihan, PMT, Sarana Pos Bindu dsb
6. Pernyataan peluncuran ditandai dengan pemukulan alat komunikasi tradisional (kentongan, bedug atau lainnya
7. Kuis dengan hadiah sepeda dan sarana olahraga

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

PROTOTIPE MERCHANDISE DAN MEDIA PROMOSI

BAGIAN KERAH
ada LIST PUTIH



LOGO SPONSOR
(Bila ada) terletak di lengan kiri



BAJU

Bahan : Lacoste
Warna : Biru Dongker (Navy)
Produksi : Bordir Mesin

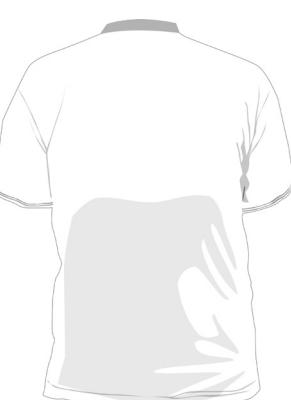


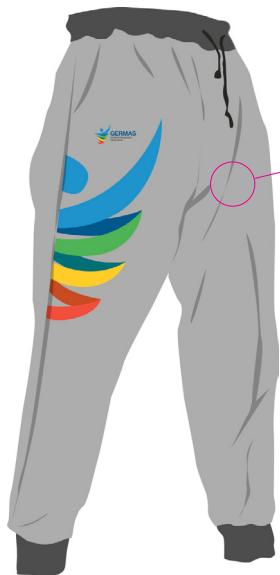
LOGO SPONSOR
(Bila ada) terletak di lengan kiri



BAJU

Bahan : Katun Kombet 20s
Warna : Putih
Produksi : Sablon





LOGO SPONSOR
(Bila ada) terletak di paha bagian kiri

CELANA TRAINING
Produksi : Sablon



HANDUK KECIL

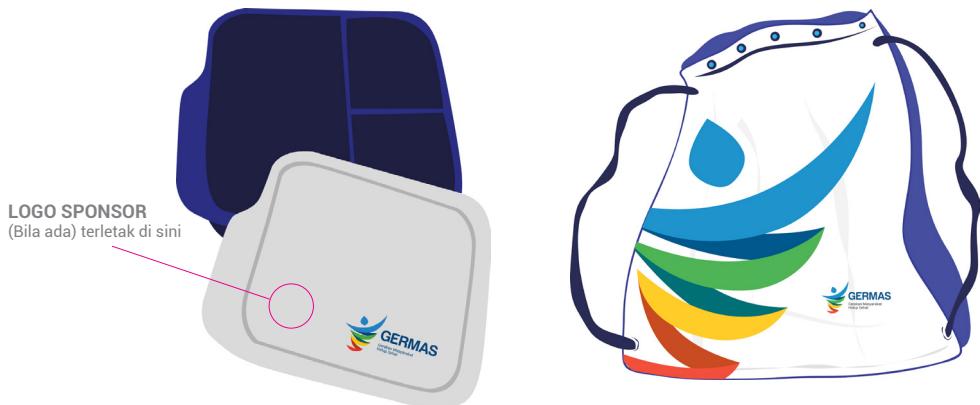
Bahan : Handuk
Ukuran : 20x40cm
Produksi : Bordir

LOGO SPONSOR
(Bila ada) terletak di sini



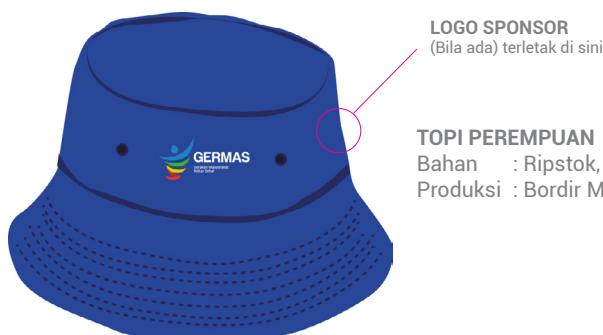
PAYUNG LIPAT

Bahan : Parasut
Produksi : Cetak Sablon



TEMPAT MAKAN
Bahan : Plastik
Warna : Biru Dongker (Navy)
Cetak : Sablon

TAS
Bahan : kanvas
Warna : Depan putih,
belakang biru dongker (navy)
ukuran : 33x42cm
Produksi : Printing



TOPI PEREMPUAN
Bahan : Ripstok, Drill, Rafel, Royal
Produksi : Bordir Mesin

TOPI PRIA
Bahan : Drill
Warna : Denim/Jeans dan
warna coklat kulit
Produksi : Bordir



LOGO SPONSOR
(Bila ada) terletak di sini



SPANDUK 10 LOKASI

Bahan : Fleksi
 Ukuran : 100x500cm
 Cetak : Digital Printing



UMBUL-UMBUL 10 LOKASI

Bahan : Fleksi
 Ukuran : 80x400cm
 Cetak : Digital Printing

The grid displays nine promotional banners for the 'GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)' launch, each featuring a different location and date:

- Batutulis, 12 November 2016**
- Purbalingga, 12 November 2016**
- Pandeglang, 12 November 2016**
- Bogor, 12 November 2016**
- Jambi, 12 November 2016**
- Padang Pariaman, 12 November 2016**
- Parepare, 12 November 2016**
- Surabaya, 12 November 2016**
- Medan, 12 November 2016**

Giant Banner 10 LOKASI

Bahan : Fleksi
 Ukuran : 300x600cm
 Cetak : Digital Printing

PELUNCURAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)



BACKDROP

Bahan : Fleksi
 Ukuran : Menyesuaikan lokasi
 Cetak : Digital Printing

Nama Lokasi dan Tanggal Pelaksanaan

**POSTER**

Bahan : Art Paper 190gr
 Ukuran : 45x64cm
 Cetak : FC 4/0

**FLYER**

Bahan : Art Paper 150gr
 Ukuran : 15x21cm
 Cetak : FC 4/0



Catatan :

Catatan :



**Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia**