MEWUJUDKAN

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Peningkatan Aktivitas Fisik

Peningkatan Perilaku Hidup Sehat

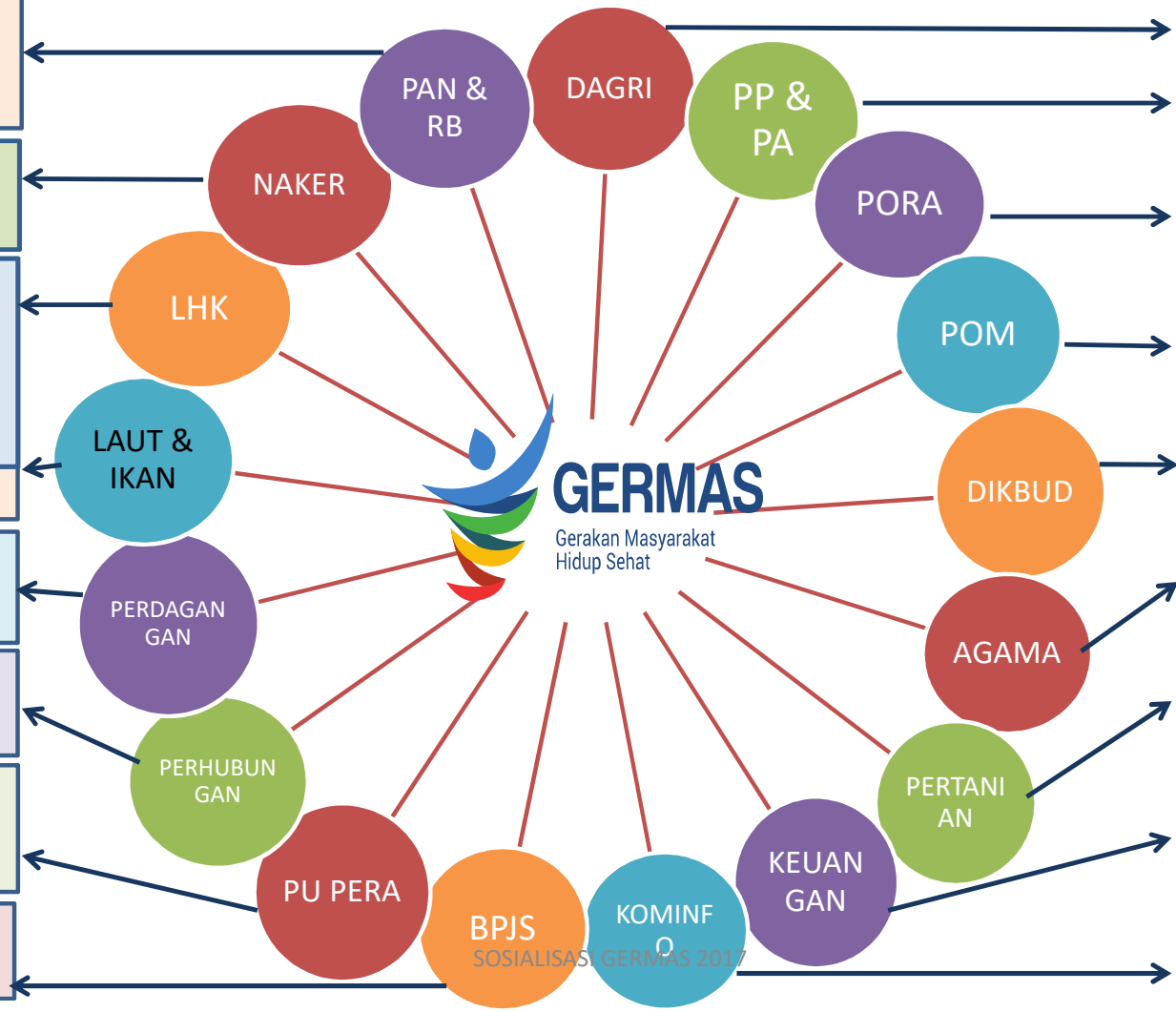
Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan Perbaikan Gizi

Peningkatan Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit

Peningkatan Kualitas Lingkungan

Peningkatan Edukasi Hidup Sehat

TUGAS SEKTOR DALAM GERMAS



- Koord & Fasilitasi Pemda
- Partisipasi perempuan untuk deteksi dini PTM, KIE
- Kampanye Gemar OR, Sarana OR
- Keamanan PJAS, Keamanan mutu pangan olahan
- UKS, Sekolah Ramah Anak, Aktivitas Fisik
- Konseling pra nikah, Poskestren
- Keamanan dan mutu pangan segar
- Cukai dan pajak rokok, minuman beralkohol
- ILM hidup sehat, pengawasan iklan/tayangan
- Instansi pemerintah pst & daerah menyediakan sarana aktivitas fisik, OR, deteksi dini rutin, ruang ASI, KTR, mkn sayur buat pd rapat
- Perusahaan melalukan deteksi dini penyakit pada pekerja, ruang ASI, OR di tpt kerja, KTR
- Mengendalikan pencemaran air, penghapusan bahan bekas tambang berbahaya, bank sampah
- Makan Ikan
- Promosi makan sayur dan buah dalam negeri
- Jalur sepeda dan pejalan kaki
- Sarana aktivitas fisik di pemukiman dan TTU, Ruang terbuka hijau
- Meningkatkan pelayanan Promprev

TUGAS PROVINSI DAN KAB/KOTA DALAM GERMAS

GUBERNUR

Menetapkan kebijakan daerah dalam pelaksanaan Germas di wilayahnya

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Melaporkan pelaksanaan nya kepada Mendagri

Fasilitasi, koordinasi, pemantauan dan evaluasi pelaks di Kab/Kota

BUPATI/WALIKOTA

Sarana Akivitas Fisik

Kebijakan Germas daerah

Ruang terbuka hijau publik

Laporan ke Gubernur

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Car Free Day

Kawasan Tanpa Rokok

Jalur sepeda dan pejalan kaki

Pemanfaatan pekarangan utk sayur dan buah

PERGUB JATENG NO 35 TAHUN 2017
Tanggal 14 Juli 2017

GUBERNUR JAWA TENGAH

PERATURAN GUBERNUR JAWA TENGAH

NOMOR 35 TAHUN 2017

TENTANG

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI PROVINSI JAWA TENGAH

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

GUBERNUR JAWA TENGAH,

Menimbang : a. bahwa dalam rangka mempercepat dan mensinergikan kegiatan dan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat, guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, telah dilaksanakan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Provinsi Jawa Tengah pada Tahun 2016, dan dalam rangka melaksanakan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, perlu dilakukan perbaikan kualitas lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat;

b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud huruf a, agar pelaksanaannya dapat berdayaguna dan berhasilguna, perlu menetapkan Peraturan Gubernur tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Provinsi Jawa Tengah;

GUBERNUR JAWA TENGAH

KEPUTUSAN GUBERNUR JAWA TENGAH

NOMOR 440/78 TAHUN 2017

TENTANG

PEMBENTUKAN FORUM KOMUNIKASI PELAKSANAAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT PROVINSI JAWA TENGAH

PERAN MASYARAKAT

INDIVIDU/KELUARGA DALAM GERMAS

Mempraktikkan pola hidup sehat sehari-hari, seperti:

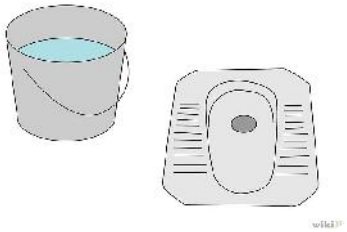
Melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap hari

Membudayakan konsumsi buah dan sayur setiap hari

Tidak merokok

Tidak mengonsumsi alkohol dan zat adiktif lainnya

Pengelolaan stres secara baik



Budayakan buang air besar pada tempatnya

Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali

Bentuk Kegiatan
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1. Melakukan aktivitas fisik

2. Mengonsumsi sayur dan buah

3. Tidak merokok

4. Tidak mengonsumsi alkohol

5. Memeriksa kesehatan secara rutin

6. Membersihkan lingkungan

7. Menggunakan jamban

FOKUS KEGIATAN GERMAS JAWA TENGAH TH 2017

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Aktivitas Fisik

Buah dan Sayur dikonsumsi setiap hari

Cek Kesehatan Secara Berkala

Diberikan ASI Eksklusif

Enyahkan Rokok

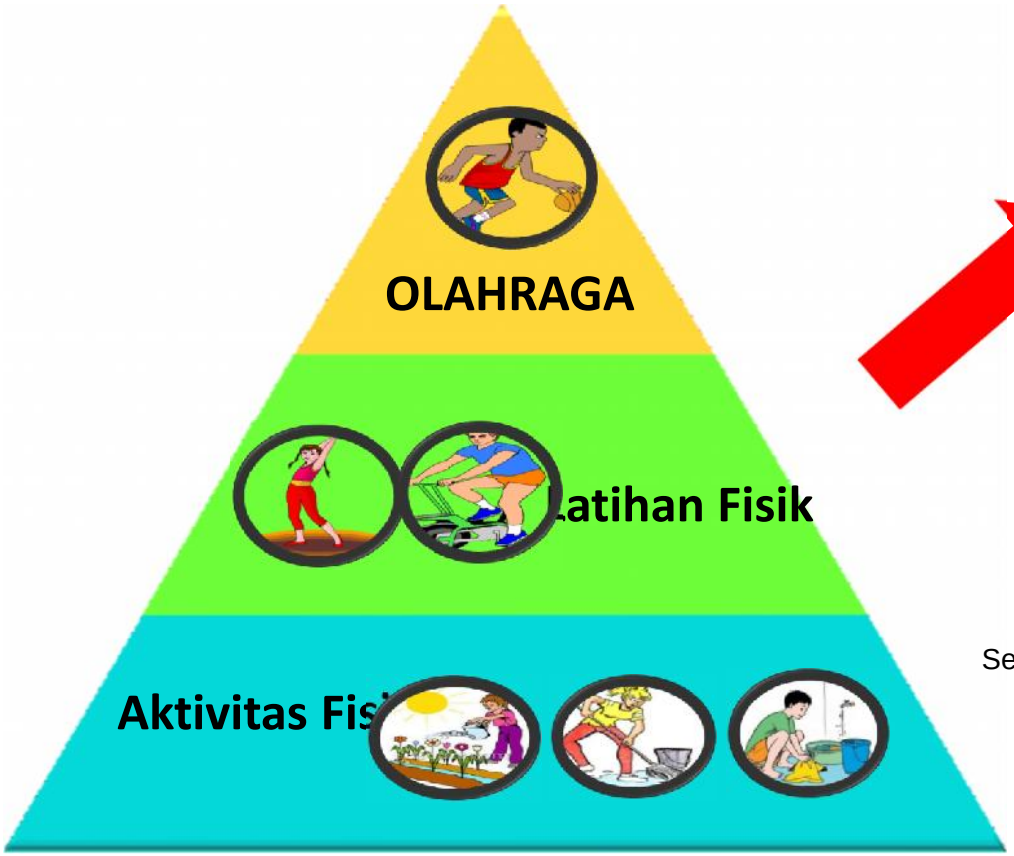
MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Dapat dilakukan dimana saja, kapan saja ...

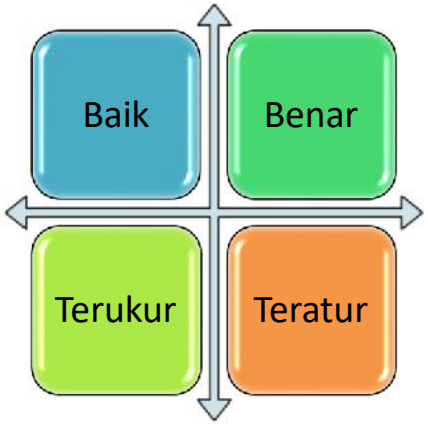
Rumah	Perjalanan	Sekolah	Tempat kerja	Tempat umum

Minimal 30 menit sehari

AKTIVITAS FISIK



Bertahap
Berkesinambungan
Sesuai kondisi fisik medis



Pemanasan
Latihan Inti
Pendinginan

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

- Meningkatkan Kebugaran Jasmani
- Mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
- Mengurangi risiko berbagai penyakit (tekanan darah tinggi, jantung koroner, kencing manis, dll)
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mengurangi Stress dan mengikatkan rasa percaya diri
- Meningkatkan Prestasi dan Produktivitas

MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Tersedia dalam menu sehari-hari

KONSUMSI SAYUR

KEBUTUHAN

Berdasarkan Studi Diet Total 2014, konsumsi buah hanya memenuhi **48,8%** kebutuhan

WHO

MENGANJURKAN KONSUMSI

SAYUR
250 gr/hari

Setara dengan:
2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan

BUAH
150 gr/hari

Setara dengan:
- 3 buah pisang ambon ukuran sedang
- 1 ½ potong pepaya ukuran sedang
- 3 buah jeruk ukuran sedang

BAKTI HUSADA

MENGANJURKAN KONSUMSI

Sayur dan Buah
•300-400 g/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah
•400-600 g/orang/hari bagi remaja dan orang dewasa

2/3 dari jumlah anjuran adalah porsi sayur
Sumber: Buku PGS

SAYUR & BUAH
mengandung

Vitamin & Mineral

Berfungsi untuk:

- Antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh
- Mencegah kerusakan sel.

Serat

Berfungsi untuk:

- Memperlancar pencernaan dan dapat mencegah
- Menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

(dalam buku Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan, 2014)

MEMERIKSA KESEHATAN
Setiap 6 bulan sekali

CEK TEKANAN DARAH

CEK KADAR GULA DARAH

CEK KOLESTEROL

TES DARAH LENGKAP DI LABORATORIUM

CEK LINGKAR PERUT

DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

UNTUK PEREMPUAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

TERIMA KASIH

SALAM GERMAS
SEHAT BUGAR PRODUKTIF