



## **Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)**

Pemerintah Kabupaten Seruyan berkomitmen untuk mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang secara resmi di tandatangani oleh Wakil Bupati Seruyan Hj. Iswanti pada Senin (04/03). Bertempat di Aula Kantor Bupati Seruyan dilaksanakan Rapat Forum Koordinasi Lintas Sektor Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya 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. 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.

Germas bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Germas dilaksanakan oleh semua komponen bangsa yakni Pemerintah baik pusat maupun daerah, dunia pendidikan, swasta dan dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, individu, keluarga dan masyarakat.

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

Wakil Bupati Seruyan dalam sambutannya mengatakan bahwa penting bagi kita untuk bersama-sama menyukseskan program Germas, guna meningkatkan kualitas hidup yang dimiliki. 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.

Germas dilakukan untuk mengubah pola hidup tidak sehat menjadi pola hidup sehat kepada masyarakat. Pelaksanaan Germas harus dimulai dari diri sendiri dan lingkup yang paling kecil yakni keluarga. Sebab keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian.

Kurangnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kurang berolah raga dan minum minuman beralkohol. Berbagai cara untuk melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, seperti aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak mengonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan, memeriksakan kesehatan secara rutin dan lainnya.

Tentunya sejumlah kegiatan ini dapat diwujudkan oleh diri sendiri bersama keluarga, sehingga tidak perlu menunggu saat berkumpul bersama orang lain dalam jumlah banyak. Tidak ada alasan bagi masyarakat atau siapapun untuk tidak bisa mewujudkan gaya hidup sehat.

Wabup meminta masyarakat untuk lebih peduli dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan bagi diri sendiri. Dalam hal ini, Pemerintah Kabupaten Seruyan telah secara rutin menggelar olahraga bersama, seperti senam yang dilaksanakan setiap hari Jumat pagi. (nrl / foto: zey)



Jalannya Rapat Forum Koordinasi Lintas Sektor Pelaksanaan Germas



Wakil Bupati Seruyan Hj. Iswanti Pimpin Rapat Forum Koordinasi Lintas Sektor Pelaksanaan Germas



Peserta Rapat Forum Koordinasi Lintas Sektor Pelaksanaan Germas