

# 1 Edukasi & Perilaku Sehat



Tindakan orang per orang untuk memelihara, memulihkan, atau mendapatkan kembali kehidupan yang sehat, bugar, dan terhindar dari penyakit. Dimaksud pula dalam hal ini edukasi mengajak orang terdekat untuk berperilaku sehat



Persalinan ditolong nakes ASI eksklusif Memantau Konsumsi Aktivitas tumbuhsayur & buah Fisik kembang



Menggunakan CTPS air bersih Pemantauan Jentik Berkala BAB di jamban sehat Tidak Merokok Imunisasi rutin

## Lingkungan sehat

2

Lingkungan memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan yang sehat dapat menunjang kesehatan, keselamatan dan kenyamanan hidup manusia. Peningkatan kualitas lingkungan melalui :

### 5 PILAR STBM



Stop BAB sembarangan



Cuci tangan pakai sabun & air mengalir



Pengolahan Air minum & makanan



Pengolahan sampah rumah tangga



Pengolahan limbah cair rumah tangga agar tidak mengotori lingkungan



# 3 Aktivitas Fisik



AKTIVITAS FISIK tidak hanya diartikan sebagai olahraga tertentu yang terstruktur seperti sepakbola, senam, dan renang, tetapi meliputi semua jenis aktivitas yang bersifat fisik, seperti bermain dan rekreasi

Untuk dapat memberi pengaruh yang bermakna bagi tubuh disarankan 30 menit setiap hari



### Manfaat:

1. Mengurangi ketegangan otot saat bekerja
2. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
3. Mengurangi cedera otot (kram)
4. Mengurangi resiko nyeri/cedera punggung
5. Mengendalikan postur tubuh
6. Mengoptimalkan aktivitas sehari-hari

## Pangan Sehat & Bergizi

4

Pemenuhan kebutuhan pangan yang sehat dan bergizi merupakan hak seluruh masyarakat. Pangan yang sehat dan bergizi dapat mencegah masalah malnutrisi yaitu stunting (kerdil), wasting (kurus) & overweight (obesitas)



1/6 LAUK PAUK SUMBER PROTEIN DAN MINERAL

1/6 BUAH-BUAHAN SUMBER SERAT DAN VITAMIN



1/3 MAKANAN POKOK SUMBER KARBOHIDRAT

1/3 SAYURAN SUMBER SERAT, VITAMIN, MINERAL

5

## Deteksi Dini Kesehatan

Deteksi dini (screening) dilakukan secara teratur pada populasi yang sehat, atau relatif sehat untuk skrining tertentu. Tujuannya untuk mendeteksi tanda-tanda faktor risiko sebelum timbul gejala, sehingga pengobatan dapat dilakukan lebih awal dan angka kesakitan dan kematian berkurang.

Skrining dilakukan di posbindu, sekolah, tempat kerja, atau komunitas (sesuai dengan tujuan & sasaran skrining)





# budayakan **GERMAS** dalam kehidupan sehari-hari

## Membudayakan Gerakan Hidup Sehat



Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan penuh kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup

Germas merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud

Penekanan pada upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit

## Tujuan GERMAS

1. Menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan
2. Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit
3. Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk
4. Menghindarkan peningkatan beban finansial penduduk untuk pengeluaran kesehatan

Sasaran GERMAS adalah seluruh lapisan masyarakat baik masyarakat umum maupun institusi baik milik pemerintah maupun sektor swasta

## 5 CLUSTER GERMAS

