



DINAS  
KESEHATAN  
KOTA  
SAMARINDA



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

# Ayo Kita Dukung GERMAS

Apakah **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** (GERMAS)?

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah 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**

Apa Saja **Kegiatan 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

Pada periode ini  
**GERMAS** fokus  
dengan kegiatan:



Melakukan  
Aktivitas Fisik



Konsumsi  
Sayur & Buah



Memeriksa  
Kesehatan  
Secara Berkala



# Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi

- Aktifitas fisik dapat dilakukan dimana saja & kapan saja
- Lakukanlah paling sedikit 30 menit setiap hari
- Batasilah kegiatan banyak duduk, seperti menonton TV, main game dan komputer, apalagi ditambah dengan makan makanan kudapan yang manis, asin & berminyak



## Di Sekolah

- Olah raga secara rutin
- Melakukan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Bermain saat istirahat
- Memperbanyak kegiatan berjalan



## Di Rumah

- Melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, berkebun, menemani anak bermain



## Di Tempat Kerja

- Olah raga rutin/menyiapkan senam olah raga
- Melakukan peregangan di sela-sela jam kerja
- Memperbanyak kegiatan berjalan



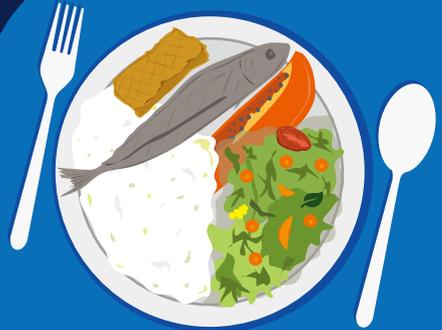
## Dalam Perjalanan

- Menggunakan tangga
- Berhenti 1-2 halte sebelum halte yang dituju
- Memarkir kendaraan agak jauh
- Berhenti untuk peregangan dalam perjalanan jarak jauh atau macet
- Melakukan peregangan di dalam mobil, bis



## Di Tempat Umum

- Menggunakan sepeda ke tempat kerja
- Memanfaatkan taman kota untuk aktivitas fisik
- Memperbanyak kegiatan di ruang terbuka



## Mengonsumsi Sayur dan Buah

Sajikanlah sayur dan buah dalam menu sehari-hari, baik untuk di rumah, di tempat kerja, ke sekolah. Manfaatkanlah buah dan sayur lokal yang tersedia di pasar setempat. Batasi makanan yang mengandung gula, garam dan minyak, serta perbanyak minum air putih. Cucilah tangan sebelum makan



## Memeriksa Kesehatan Secara Berkala

Agar kesehatan kita terjaga, periksalah secara rutin, yaitu tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lingkar perut. Untuk perempuan, lakukan deteksi dini kanker leher rahim. Pemeriksaan ini dapat di lakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu, secara gratis dengan menggunakan BPJS.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, biasakan juga berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari diantaranya

- Cukup istirahat, tidur 6-8 jam untuk orang dewasa
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol dan menggunakan narkoba
- Menggunakan jamban keluarga
- Meluangkan waktu bersama untuk bersantai dengan keluarga
- Melakukan olah raga dengan rutin
- Membersihkan lingkungan