

## Biasakan Masyarakat Hidup Sehat, Pemkot Mataram Lakukan Kampanye GERMAS

Syafruddin Adi - [MATARAM.KABARTERBARU.CO.ID](http://MATARAM.KABARTERBARU.CO.ID)

Dec 21, 2022 - 18:41



Mataram NTB - Pemerintah Kota Mataram melaksanakan kegiatan Kampanye Gerakan Masyarakat (GERMAS) hidup sehat yang dihadiri oleh ribuan Kader Posyandu se Kota Mataram di Lapangan Taman Sangkareang Kota Mataram, Rabu, (21/12/2022).

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat untuk memulai meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Program ini sesuai dengan kebijakan Presiden melalui Instruksi Presiden RI Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

"GERMAS dapat dilakukan dengan cara-cara yang mudah sebagai bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat,"Ungkap Wakil Wali Kota Mataram TGH. Mujiburahman dalam sambutannya di Lapangan Sangkareang pada Rabu, (21/12/2022).



Dijelaskan lebih lanjut oleh Wakil Wali Kota, Tujuh langkah GERMAS tersebut adalah melakukan aktifitas fisik 30 menit setiap hari, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Dari gerakan ini diharapkan dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan, yang disebabkan karena perilaku masyarakat yang tidak sehat, terutama untuk menurunkan kasus penyakit menular dan tidak menular, menurunkan beban pembiayaan kesehatan karena peningkatan penyakit, dan juga menghindarkan penurunan produktivitas penduduk.

"Semua kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar,"ucapnya

Untuk itulah, lanjut wakil wali Kota, kampanye GERMAS hari ini kita lakukan dengan melibatkan seluruh komponen masyarakat, termasuk kader Posyandu se-Kota Mataram sebagai garda terdepan di tingkat lingkungan, sehingga diharapkan mereka bisa menyebarkan pesan GERMAS kepada seluruh masyarakat di lingkungan masing-masing, dan mengajak masyarakat agar bisa melakukan program GERMAS dalam kehidupan sehari-hari melalui perilaku hidup bersih dan sehat.

Acara Gerakan Kampanye Masyarakat untuk Hidup Sehat (Germas) di ikuti oleh 2400 kader Posyandu se Kota Mataram. Kegiatan ini juga diisi dengan beragam kegiatan, mulai dari senam sehat hingga pembagian doorprize. (Adb)