



TANGERANG - Problematika kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat, ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat.

Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuh-kembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Demikian materi yang disampaikan Dirjen Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kementerian Kesehatan RI, R Dedi Kusnendar dalam acara penggalangan komitmen Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Provinsi Banten.

"Perilaku sehat sebenarnya sudah ada di masyarakat, namun perlu dikuatkan dan diperluas dalam praktiknya di kalangan keluarga dan masyarakat," tuturnya di sela presentasinya di Hotel Imperial Aryaduta, Lippo Karawaci, Kecamatan Kelapadua, Kabupaten Tangerang, Senin (15/05).

Dedi menjelaskan dengan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI ini dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. "Masalah gizi dan pencegahan perilaku hidup yang tidak teratur menjadi problem di Banten dan seluruh Indonesia. Ini semua bisa kita jalani," terangnya.

Dijelaskannya, Germas yang menjadi program Nawacita Presiden Joko Widodo ini bertujuan untuk: Menurunkan beban penyakit; Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; dan Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. "Pengeluaran hidup kita habis akibat perilaku hidup yang tidak sehat," ujarnya.

Dedi menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. "Germas mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat," jelasnya.

Dedi mengarakan, Germas tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Lebih lanjut, Dedi mengajak agar semua stakeholder dan masyarakat, juga dapat harus memberikan dukungan, komitmen, dan peran-sertanya dalam bergotong royong meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang.

Salah satu dukungan nyata Kementerian dalam menyukseskan GERMAS, yakni pada saat

yang bersamaan dengan pencaanangan dilakukan juga Program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) di sepuluh wilayah yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS.

"Kewajiban semua warga negara adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menghormati kesehatan orang lain. Maaf ini buat yang merokok untuk memahami hal tersebut, itu contoh kecilnya," kata dia.

Perlu diketahui, Indonesia tengah menghadapi tantangan serius berupa beban ganda penyakit. Perubahan gaya hidup masyarakat ditengarai menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir.

Pada era 1990-an, penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC), dan Diare. Namun sejak 2010, penyakit tidak menular (PTM) seperti Stroke, Jantung, dan Kencing manis memiliki proporsi lebih besar di pelayanan kesehatan. Pergeseran pola penyakit ini mengakibatkan beban pada pembiayaan kesehatan negara.

"Sumber daya yang dibutuhkan untuk mengobati PTM selain membutuhkan biaya tinggi juga membutuhkan waktu yang panjang," ujar Menkes.

Germas 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. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian.

Sementara itu, Kasie Promosi dan Pemberdayaan Kesehatan Provinsi Banten Mahmud mengatakan bahwa Germas meliputi kegiatan berupa melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Pada tahap awal, Germas secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit. "Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar," ujarnya.

Rencananya, kata Mahmud, program itu akan disosialisasikan ke berbagai media dan instansi pemerintah serta swasta sehingga nantinya dapat diketahui dengan secara luas. Untuk itu, Germas nantinya akan diberikan ke empat kota dan kabupaten di Banten, yakni Serang, Lebak, Pandeglang dan Kabupaten Tangerang. (*/andi)