

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. GERMAS ini bertujuan agar masyarakat dapat berperilaku sehat sehingga berdampak pada kesehatan yang terjaga, produktif, lingkungan bersih dan berkurangnya biaya untuk berobat.

Mengatasi masalah kesehatan masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Tantangan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah terkait dengan Penyakit Tidak Menular (PTM), dimana angka PTM sejak tahun 2010 terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, menyatakan bahwa usia kelompok dewasa (mulai usia 20–49 tahun) sudah banyak yang terkena PTM.

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar GERMAS yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pola gaya hidup yang tidak sehat seperti jarang melakukan aktivitas fisik, merokok, jarang mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi makanan gorengan dan berlemak dan minum-minum bersoda/beralkohol. Pola gaya hidup yang tidak sehat ini dapat menimbulkan bermacam penyakit seperti gangguan pencernaan, obesitas, kanker paru, stroke, penyakit jantung, kerusakan organ bahkan kematian.

Setidaknya terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Berikut ini 7 langkah GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat.

1. Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana aja dan kapan saja, seperti di rumah, tempat kerja, sekolah, taman dan lain sebagainya.

2. Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun. Tarakan konsumsi buah dan sayur dalam sehari yaitu 250 gr sayur (setara dengan 2 porsi/2 gelas sayur setelah dimasak) dan 150 gr buah (setara dengan 1 potong buah papaya)

3. Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok; tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

4. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya.

5. Memeriksa Kesehatan Secara Rutin

Salah satu bagian dari arti germas sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan cek kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini.

Ada beragam informasi media cek kesehatan yang memberikan tips cek kesehatan secara berkala, apa saja sebenarnya jenis cek kesehatan berkala yang dapat anda lakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan anda?

Berikut adalah beberapa contoh pengecekan yang bisa dilakukan.

a. Cek Kesehatan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) Secara Rutin

Melakukan Pengecekan Berat Badan berguna agar anda bisa mendapatkan nilai

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya dapat menentukan apakah berat badan dan tinggi badan Anda sudah berada dalam kondisi ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular (PTM).

b. Cek Lingkar Perut Secara Berkala

Dengan melakukan Cek Lingkar Perut secara berkala anda bisa mengontrol lemak perut, jika berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, diabetes hingga serangan jantung

c. Cek Tekanan Darah

Pengecekan Tekanan Darah dapat membantu anda mendeteksi adanya risiko stroke, hipertensi hingga jantung

d. Cek Kadar Gula Darah Berkala

Anda dapat mengetahui kadar glukosa dalam darah dengan jenis pengecekan kesehatan berkala ini, hasilnya anda dapat mengetahui potensi diabetes

e. Cek Fungsi Mata Telinga

f. Cek Kolesterol Tetap

Pengecekan Kolesterol terbagi tiga yaitu LDL (Kolesterol "Buruk"), HDL (Kolesterol "Baik") dan Trigliserida

g. Cek Arus Puncak Ekspirasi

Pengecekan ini adalah salah satu cek kesehatan dalam pengujian fungsi paru, pengecekan ini biasa dilakukan pada penderita asma atau penyakit lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru

h. Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

Pengecekan ini biasanya dilakukan dengan pemeriksaan berkala seperti Test PAP SMEAR dan Test IVA

i. Cek Sadari Periksa Payudara Sendiri

Lalu berikutnya dalam ragam cek kesehatan berkala yaitu dengan pemeriksaan payudara sendiri.

6. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Bagian penting dari germas hidup sehat juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan; salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat

rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

7. Menggunakan Jamban

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.