



**Kementerian Koordinator
Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
Republik Indonesia**

Siaran Pers Nomor: 175/HUMAS PMK/VII/2022

Gerakan Sehat Songsong Kebangkitan Pasca-Pandemi

*Gelorakan Lagi Germas, Menko PMK Bersama Para Menteri Jalan Sehat di Monas

KEMENKO PMK - Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy dan sejumlah Menteri di Kabinet Indonesia Maju melaksanakan Gerak Jalan Bersama. Hal ini dilakukan untuk mencanangkan kembali Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Gerak jalan ini di mulai dari titik halaman Kantor Kemenko PMK hingga mengelilingi kawasan tugu Monas 2 km lebih. Hadir Menkes Budi Gunadi Sadikin, Menteri Sosial Tri Rismaharini dan MenPPPA I Gusti Ayu Bintang Darmawati (Bintang Puspayoga). Hadir pula Wamenag Zainut Tauhid, Kepala BKKBN Hasto Wardoyo dan beberapa pejabat perwakilan dari Kemendagri, Bappenas, BPJS Ketenagakerjaan, Ombudsman dan lainnya.

"Acara ini sebenarnya punya Menkes, namun ditipkan ke Kemenko PMK, jadi ini rasa terimakasih saja sekaligus penggerakan kembali pembudayaan Germas Kemenko PMK dan kementerian serta lembaga lain," ungkap Muhadjir usai Gerak Jalan Bersama di Kantor Kemenko PMK, Jumat (29/7).

Sebelumnya Germas sudah dicanangkan oleh Presiden Jokowi melalui Instruksi Presiden (Inpres) No.1 Tahun 2017, untuk mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit.

"Sebetulnya kan sudah di Inpres kan tahun 2017. Kemudian mulai bergerak tapi ketika awal periode kedua presiden ada Covid, sehingga sempat tertunda. Sekarang mau kita bangkitkan kembali, untuk menyongsong suasana baru pasca pandemi," kata Menko PMK.

Lanjutnya, kesadaran hidup sehat, olahraga dan makan teratur terukur dengan standar makanan sehat harus diperhatikan. Masyarakat harus teredukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai macam virus dan penyakit.

"Lebih baik mengeluarkan biaya untuk sehat dibanding biaya untuk sakit atau berobat. Sakit itu mahal, hindarilah sakit, maka itu kita harus hidup sehat. Kita harapkan gerakan ini juga bisa dimulai dari masyarakat, mereka harus menginisiasi, karena kalau hanya pemerintah tidak mungkin," tuturnya. Menko PMK Muhadjir Effendy, yang hari itu tepat berusia 66 tahun, sangat gemar olah raga. Sering gowes atau jalan kaki dari rumah dinas di Widya Chandra ke Kantor PMK sekitar 8 km. Muhadjir juga membiasakan jalan pagi atau jogging di lokasi kunker. Muhadjir termasuk menteri yang rajin belanja masalah dan mengecek langsung pelaksanaan program ke lapangan di seluruh tanah air.

Sejalan dengan Menko PMK, Menkes Budi Gunadi Sadikin juga berpesan kepada seluruh masyarakat untuk senantiasa menjaga pola hidup yang sehat. Setidaknya terdapat 7 langkah untuk melaksanakan Germas, yakni: melakukan aktivitas fisik, budaya konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan jamban sehat.

"Menteri Kesehatan dulu kerjanya banyak mengobati orang sakit, saya baru sadar bahwa harusnya kita lebih banyak programnya itu agar orang menjaga hidup sehat karena selain lebih murah, itu juga kualitas hidup lebih baik. Jangan lupa hidup sehat, hidup sehat itu banyak gerak, sehari 30 menit, satu minggu 5 kali," ujarnya.

Adapun dalam kegiatan gerak jalan Germas, juga dilakukan penandatanganan Zona Integritas Reformasi Birokrasi di lingkungan Kemenko PMK dan pengukuran kebugaran, pengukuran gula darah, dan tensi bagi para peserta.(*)

**Bagian Humas dan Perpustakaan,
Biro Hukum, Informasi dan Persidangan,
Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
roinfohumas@kemenkopmk.go.id
www.kemenkopmk.go.id
Twitter@kemenkopmk
IG: kemenko_pmk**