

## Pemko Batam Gencarkan Hidup Sehat Melalui Kampung Germas

Zulfahmi - [BATAM.MAGZ.CO.ID](http://BATAM.MAGZ.CO.ID)

Dec 15, 2022 - 20:55



Batam - Bertempat di fasum perumahan Puri Agung 4 tahap 2 RW 21 Kelurahan Mangsang, Kamis (15/12/2022), Sekretaris Daerah (Sekda) Kota Batam Jefridin Hamid mewakili Wali Kota Batam Muhammad Rudi mendeklarasikan kampung Pencanangan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Jefridin dalam sambutannya mengatakan Germas merupakan program nasional oleh Presiden Republik Indonesia yang menginstruksikan kepada Kepala Daerah

sesuai dengan instruksi Presiden RI nomor 1 tahun 2017, untuk dilakukan sebagai penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di masyarakat.

"ini merupakan hal terpenting dalam membumikan paradigma sehat disetiap elemen masyarakat," katanya.

Tujuan Germas bagaimana masyarakat Indonesia dapat membudayakan hidup sehat, termasuk masyarakat Seibeduk agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat, yang memicu sejumlah penyakit.

Tak lupa ia menyampaikan salam Wali Kota Batam Muhammad Rudi yang tidak bisa hadir. Oleh karena itu, Bapak Wali Kota Batam meminta kepada seluruh masyarakat Batam untuk bersama-sama menerapkan Germas dengan melaksanakan aktivitas fisik minimal 45 menit setiap hari, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, cek kesehatan secara berkala, diberikan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan, enyahkan asap rokok, dan fungsikan jamban sehat.

"Cara ini yang harus terapkan dalam kehidupan sehari-hari kita, agar tubuh sehat, bugar, produktif dan membuat kita terhindar dari berbagai serangan penyakit," ucapnya.

Jefridin berharap, kini telah terbentuk 22 kampung Germas diseluruh kelurahan sampai ketingkat RW, agar dapat mengajak dan membimbing masyarakat untuk mulai hidup sehat guna meminimalisir resiko terjadinya penyakit tidak menular.

"Dengan program ini, kami mengajak seluruh masyarakat Batam untuk mensyukuri dan menghargai nikmat sehat dengan menjaga gaya hidup," tutupnya.