



RAD Germas untuk Tekan PTM di Yogya

TRIBUNJOGJA.COM, YOGYA - Pemerintah Kota Yogyakarta telah memiliki Rancangan Aksi Daerah (RAD) Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dalam Peraturan Walikota (Perwal) nomor 50 tahun 2017. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Eni Dwiniarsih mengatakan tujuan RAD Germas adalah untuk membudidayakan hidup sehat dan juga membiasakan makan buah dan sayur.

"Makan sehari tiga kali harus ada porsi buah dan sayur. Itu wajib. Apalagi anak-anak sekarang lebih suka makan yang gorengan garing. Itu serat mereka nggak dapet," bebernya.

Adapun tujuan penting lain dari

dibuatnya RAD Germas adalah menurunkan angka penyakit tidak menular (PTM) dengan CERDIK.

CERDIK merupakan akronim dari 6 pola sehat yang harus diterapkan yang meliputi cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rutin aktifitas fisik minimal 30 menit sehari, diet seimbang, istirahat cukup 8 jam sehari, dan kelola stress.

"Diet ini biasa dilakukan oleh para remaja. Kesalahannya mereka makan sedikit namun tidak memperhatikan asupan gizi. Tahunya hanya untuk langsing, padahal kekurangan gizi dapat menyebabkan anemia. Kalau dietnya seimbang tidak masalah, karena mineral, dan vitamin tetap masuk," ujarnya. **(kur)**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Januari 2025
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005