



INDONESIA SAMBUT BONUS DEMOGRAFI
Germas Wujudkan Masyarakat Sehat dan Kompetitif



**Lurah Kotabaru membuka Sosialisasi Germas dengan pembicara pertama anggota Komisi D DPRD DIY
 Dr R Stevanus C Handoko SKom MM**

YOGYA - Dengan jumlah penduduk lebih dari 270 juta, Indonesia mendapatkan bonus demografi. Usia muda/produktif akan mencapai 70 persen lebih. Namun akan sangat disesalkan bila generasi muda ini tidak sehat sehingga tidak mampu bersaing. Sehingga Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) harus terus digalakkan dengan pola hidup sehat.

"Yoga termasuk daerah padat penduduk, penyakit paru/obstruksi tertinggi ke-4 dengan angka 7404 setelah hipertensi, diabetes dan darah. Bisa diantisipasi dengan Germas," tegas Anggota DPRD DIY Komisi D, Dr R Stevanus C Handoko SKom MM dalam Sosialisasi Germas dalam Rangka Pencegahan TBC dan Perilaku Tidak Merokok di Rumah Tangga, Jumat (18/11) di Balai Warga Kotabaru, Gondokusuman Yoga. Kegiatan yang diinisiasi Dinas Kesehatan DIY ini dibuka Lurah Kotabaru Gondokusuman Supardi SH dan dihadiri Kader PKK, tokoh masyarakat setempat. "Saat ini di era tantangan industri 4.0, proses kegiatan tidak hanya konvensional tapi juga teknologi digital yang harus kita kuasai," tegasnya

Dengan masyarakat yang sehat dan menguasai teknologi, lanjut Stevanus akan tercapai Society 5.0 yaitu Masyarakat yang dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan beragam inovatif dan teknologi. "Gubernur mengarahkan jajarannya (Pemprov) untuk merealisasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Yogyakarta Sehat Lestari (Ger-

mas) dengan mendorong masyarakat yang dengan sadar mau dan mampu berperilaku sehat meningkatkan kualitas hidup," jelasnya

Mencapai kondisi kesehatan yang dicita-citakan warga DIY di mana perilaku sehat perikehidupan sehat, penerapan norma dan nilai hidup sehat, akan menjadi budaya yang melekat di dalam masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidupnya. "Sebagai wakil rakyat, saya siap menyerap aspirasi masyarakat dalam pelaksanaan Germas," tegasnya

Lebih lanjut Stev menyebutkan ragam kegiatan Germas meliputi peningkatan kegiatan fisik dan rohani, peningkatan edukasi dan perilaku hidup, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit dan peningkatan kualitas lingkungan

Selanjutnya dokter umum RS Paru Respira Yogyakarta dr. Rizky Ferrian Ferdiansyah dalam paparannya menyebutkan penyebab utama TBC adalah bakteri yang menggerogoti paru-paru menyebabkan batuk-batuk dan berat badan turun bisa dilakukan pengecekan dengan rontgen dan cek darah. "Paling berisiko tertular adalah anak-anak dengan kekebalan tubuh lemah, penderita DM, perokok, orang HIV/AIDS, orang tua (lansia), dan mereka yang kontak dengan pasien TBC," jelasnya

Pengobatan pasien TBC diberi obat 6-8 bulan lamanya. "Pencegahan terbaik dengan imunisasi BCG pada anak yang bisa mencegah penularan TB yang berat seperti TB



Dokter umum RS Paru Respira Yogyakarta dr Rizky Ferrian Ferdiansyah

Selaput Otak, TB Tulang dan lainnya. Selain itu gaya hidup yang sehat bisa juga untuk pencegahan TB," jelasnya

Seperti misalnya rajin menjemur alas tidur supaya tidak lembab sinar matahari bisa masuk rumah, olah raga teratur dan makanan bergizi, serta tidak merokok. "Hidup Sehat tanpa rokok. Rokok konvensional maupun rokok elektrik (Vape) berisiko karena ada kandungan zat berbahaya (Nikotin, CO, Tar) yang bisa menyebabkan kanker," ungkapnya. Remaja juga harus selalu diedukasi bahaya rokok. "Berhenti merokok bisa dilakukan dengan cara seketika, menunda rokok pertama, atau mengurangi. Namun kebanyakan yang berhasil justru dengan berhenti seketika, efek ketagihan lebih cepat hilang," tegasnya. (Win)

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

Yogyakarta, 06 Oktober 2024
Kepala

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