

# EKSPOS

## Bapas Nusakambangan Dukung Pembudayaan Germas

Narsono Son - [JATENG.EKSPOS.CO.ID](http://JATENG.EKSPOS.CO.ID)

Jul 29, 2022 - 14:22



*Bapas Nusakambangan Dukung Pembudayaan Germas*

CILACAP - Dalam rangka implementasi Inpres Nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), Bapas Nusakambangan melaksanakan olahraga bersama. Kegiatan ini dilaksanakan di kantor Bapas Nusakambangan

pada hari Jumat, (29/072022).

Pejabat struktural dan seluruh pegawai Bapas Nusakambangan berolahraga dengan penuh semangat. Kegiatan ini juga merupakan bentuk dukungan atas surat dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia yang disampaikan kepada setiap Kementerian/Lembaga.

Kepala Urusan Tata Usaha Bapas Nusakambangan, Ibu Dewi Agustina Wulansari menyampaikan bahwa Germas yang diwujudkan melalui olahraga.

"Olahraga dilaksanakan secara bersama-sama yang diselenggarakan secara rutin ini diharapkan dapat menjadi sarana menjaga kesehatan pegawai", tuturnya.

Program Germas atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sejak tahun 2015 lalu. Gerakan ini bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.

Ditengah pandemi covid-19 yang masih ada di Indonesia saat ini, Germas menjadi sangat penting untuk mencegah penularan. Bapas Nusakambangan juga turut melengkapi kantor dengan sarana kebersihan seperti handsanitizer dan wastafel yang dilengkapi sabun untuk mencuci tangan.

Setidaknya terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan Germas, yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna meningkatkan kualitas kesehatan hingga tercapai peningkatan dalam produktivitas.

(N.Son/\*\*\*)