



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan D.I. Panjaitan Nomor 1 Telepon (0282) 534118 – 537477 Faximile (0282) 534118

Website : kesbangpol.cilacapkab.go.id E-mail : kesbangpol@cilacapkab.go.id

CILACAP

Kode Pos 53222

LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN GERMAS

1. Kegiatan	:	Senam Bugar dan Kerja Bhakti Kebersihan Lingkungan Kantor
2. Tempat	:	Halaman Bakesbangpol Kabupaten Cilacap
3. Waktu	:	13 Januari 2023, pukul 07.15 sampai dengan selesai
4. Tujuan kegiatan	:	Meningkatkan derajat kesehatan pegawai dan kebersihan lingkungan kantor, dengan mewujudkan pol hidup dan lingkungan yang sehat sehingga tercipta produktivitas dan semangat kerja
5. Sasaran	:	SEBUTKAN SASARAN NYA YANG TERLIBAT :  Senam Bugar dan Kerja Bhakti Kebersihan Lingkungan Kantor diikuti oleh seluruh Pegawai dan pengurus anggota Dharma Wanita Persatuan-DWP Bakesbangpol Kabupaten Cilacap
6. Klaster Germas	:	SEBUTKAN KLASTER GERMAS (PILIH)  1. Aktivitas Fisik  2. Edukasi dan Perilaku Sehat  4. Kesehatan Lingkungan  6. Stop Merokok
7. Hasil	:	Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik ; baik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan sehari – hari dan bekerja karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Sebagai bagian germas di lingkungan Bakesbangpol Cilacap dilakukan aktivitas <u>fisik</u> berupa Senam Sehat Bugar yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan pegawai.  Bagian penting dari germas hidup sehat juga berkaitan dengan

yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan pegawai.

Bagian penting dari gernas hidup sehat juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan kantor. Salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan, dengan kerja Bhakti Menjaga kebersihan lingkungan kantor.

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok. tetapi juga bagi orang – orang di sekitarnya. Oleh karna itu, hindari merokok menjadi bagian yang diadvokasikan kepada pegawai agar dapat mengurangi kebiasaan merokok, terutama di tempat kerja.

8. Hambatan/ kendala : **HAMBATAN**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-GERMAS di lingkungan Bakebangpol Kabupaten Cilacap tidak semuanya dapat diikuti oleh seluruh pegawai disebabkan adanya kesibukan pekerjaan rutin yang mendesak untuk segera diselesaikan dalam waktu yang bersamaan dengan kegiatan/gerakan yang dilakukan maupun bagi penjaga malam yang pada jam kerja pelayanan kantor harus beristirahat di rumah serta belum adanya anggaran khusus untuk pelaksanaan kegiatan, serta perlunya optimalisasi kerjasama lintas sektoral lebih lanjut.

9. Dokumentasi Kegiatan



**Pemerintah Kabupaten Cilacap**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

**AYO, BIASAKAN HIDUP SEHAT**

Melalui :  
**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat  
**GERMAS 2023**

Sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.



**Pemerintah Kabupaten Cilacap**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

**AYO, BIASAKAN HIDUP SEHAT**

Melalui :  
**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat  
**GERMAS 2023**

Sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.



Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di lingkungan disebar luaskan dalam bentuk : 1.

1. Flyer GERMAS di website
2. Media Sosial di IG, Twitter, Facebook
3. Display / Running Text.

LINK Medsos :

1. <http://bakesbangpol.cilacapkab.go.id/2023/01/17/ayo-biasakan-hidup-sehat-germas-bakesbangpol-kab-cilacap/>
2. <https://twitter.com/kesbangcilacap/status/1615170434932297729?s=48&t=ZG!gK971bHnfy9Wcx5xxoA>
3. [https://www.instagram.com/p/Cnf7\\_wqpi6A/?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/p/Cnf7_wqpi6A/?igshid=YmMyMTA2M2Y=)
4. <https://youtu.be/2TN5QuvQOzk>
5. Facebook : Bakesbangpol clp

Cilacap, 18 Januari 2023



**TARYO, S.Sos., M.Si**  
Pembina Utama Muda  
19690808 199703 1 007