



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode kualitatif sebagai metode pengumpulan data. Yusuf (2014) menjelaskan bahwa metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman dan pengertian lebih akan suatu kejadian baik secara langsung maupun tidak melalui orang-orang yang terlibat. Metode ini bersifat naratif dan holistik (hlm. 328).

Data primer diperoleh penulis dengan cara melakukan wawancara kepada target audiens guna mendapatkan informasi serta verifikasi mengenai fenomena yang terjadi. Wawancara mendalam juga dilakukan kepada subyek terpilih, yaitu pelaku pola makan *eating clean*, penderita penyakit degeneratif, serta komunitas berbasis hukum yang berhubungan dengan fenomena yang diajukan penulis.

Data sekunder merupakan data pendukung serta pelengkap data primer yang digunakan sebagai penguat fakta. Penulis memperoleh data sekunder dari buku, *e-books*, internet, instansi formal yang mencakup organisasi, serta jurnal yang diterbitkan secara resmi.

3.1.1. Wawancara

Wawancara adalah teknik untuk memperoleh data untuk suatu kejadian yang diperoleh dari proses tanya jawab antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi

langsung (Yusuf, 2014, hlm. 372). Selain bertatap muka langsung, pertanyaan untuk tanya jawab juga dapat dilakukan melalui media elektronik seperti telpon, *e-mail*, *chatting* di media sosial.

Pada penelitian ini, penulis akan mewawancarai beberapa orang, baik pria maupun wanita di Kota Jakarta yang berusia 20-40 tahun dan sudah bekerja (memiliki penghasilan) untuk mengetahui bagaimana pola makan dan pengetahuan akan topik terkait. Selain itu, penulis melakukan wawancara kepada Inge Tumiwa-Bachrens yang menulis buku "*Eating Clean*", Farah Mauludynna sebagai pegiat *eating clean* yang juga telah melakukan kampanye diberbagai kota, Organik Klub sebagai perkumpulan yang sudah sering melakukan kampanye dan *workshop* mengenai pola makan *eating clean*, serta Kemass (kelola masyarakat sadar sehat) sebagai komunitas berbasis hukum yang mengarahkan masyarakat untuk menjalankan *clean eating* untuk menghindari berbagai penyakit degeneratif.

a. Inge Tumiwa-Bachrens selaku penulis buku *Eating Clean*

Inge Tumiwa, penulis dari buku "*Eating Clean*" yang juga mengkampanyekan *eating clean*, adalah seorang ibu rumah tangga yang telah mengalami sendiri manfaat dari *eating clean* dan bagaimana pola makan tersebut menyembuhkan keluarganya dari berbagai penyakit degeneratif. Penyakit yang diderita keluarganya saat itu adalah obesitas, kanker *tyroid*, *eczema* (asma kulit), *adrenal fatigue*, kadar kolestrol, asam urat, dan gula yang mengkhawatirkan. Berbagai obat dan kunjungan ke dokter sudah dilalui namun beliau dan keluarganya tak kunjung sembuh. Menurut beliau,

permasalahan mendasar yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup mereka adalah pola makan yang tidak sehat. Cukup makan bukan berarti cukup nutrisi, karena selama ini mereka memakan makanan yang salah. Artinya, bahan dan cara mengolah makanannya salah dan yang dikonsumsi adalah zat-zat yang dalam waktu lama akan mengganggu mekanisme dan keseimbangan tubuh. Beliau akhirnya memutuskan untuk memberhentikan semua obat-obatan dan melakukan perubahan pola makan, yaitu *eating clean*.

Menurut Inge, *Eating clean* merupakan pola makan yang cukup sederhana dan sangat alami, mudah diikuti dan tidak memerlukan modal besar. Berdasarkan apa yang beliau pelajari, pola makan *eating clean* lebih mengarah kepada pendekatan gaya hidup terhadap makan sehat dan pengolahannya. Tujuannya adalah untuk kesehatan secara menyeluruh, bukan semata-mata untuk menurunkan berat badan. Berikut adalah langkah-langkah *eating clean* yang diterapkan oleh Inge :

1. Berhenti berteman dengan makanan proses
2. Berhenti makan makanan cepat saji
3. Hindari gula
4. Ganti nasi putih dengan nasi merah
5. Berteman dengan serat
6. Ganti lemak jahat dengan lemak baik

7. Hindari makanan yang digoreng
8. Minum air putih
9. Kurangi konsumsi susu dan produk makanan yang terbuat dari susu (*dairy product*)
10. Membiasakan makan dengan cara sehat
11. Jangan lewatkan sarapan pagi
12. Makan camilan dua kali sehari
13. Kurangi jajan dan membawa bekal
14. Biasakan untuk makan bersama keluarga di rumah
15. Masak dengan cara yang sehat
16. Susun menu makan keluarga yang sederhana dan sehat
17. Organik adalah pilihan yang baik (tidak organik tidak masalah)
18. Biasakan belanja sehat
19. Belajar dan biasakan membaca label pada kemasan makan atau minuman proses
20. Jauhi tepung yang diproses

Menurut Inge, penyakit degeneratif tidak lagi menyerang diusia tua namun juga diusia muda. Melihat hal tersebut, kebiasaan pola makan sehat ini

harus dimulai sejak kecil dan dari rumah sendiri. Sayangnya, orang tua kerap membiarkan anak-anaknya untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, hal ini dikarenakan orang dewasa tersebut tidak memiliki kebiasaan untuk menerapkan pola makan ini. Berdasarkan seminar-seminar dan pengajaran yang pernah Inge berikan, beliau menyimpulkan bahwa untuk mengajarkan dan menyadarkan masyarakat akan pentingnya pola makan *eating clean* ini akan menjadi efektif jika diterapkan kepada dewasa muda, sebelum usia 40 tahun dan yang sudah bekerja (memiliki penghasilan sendiri). Hal ini dikarenakan, target tersebut kelak akan memiliki keluarga dan diharapkan dapat membawa pola makan yang sehat.



Gambar 3.1. Wawancara dengan Inge Tumiwa-Bachrens
(Sumber: Dokumen pribadi)

b. Farah Mauludynna selaku pegiat *eating clean*

Farah Mauludynna atau yang lebih sering dipanggil Dynna, adalah seorang pegiat eating clean yang sudah mengkampanyekan pola makan ini diberbagai kota sejak tahun 2014. Beliau juga menjadi salah satu pengagas kegiatan 'kembali ke dapur' (#kembalikedapur). Awal mula Dynna menerapkan pola makan eating clean adalah karena sejak tahun 2008 beliau mengalami depresi berat dan disebut sebagai penderita bipolar. Dynna berusaha untuk lepas dari obat-obatan dan menemukan pola makan eating clean sebagai suatu cara untuk menjaga tubuhnya tetap stabil. Menerapkan pola makan ini menyembuhkan Dynna dari berbagai depresi dan menjadikannya lebih stabil. Hal ini dikarenakan, eating clean membantu tubuhnya untuk menyerap nutrisi terbaik yang dibutuhkan.

Perlu dipahami bahwa *clean eating* adalah *proper eating*, semudah memahami alasan kita mengkonsumsi suatu makanan. Berdasarkan apa yang beliau pelajari, clean eating adalah konsumsi makanan natural (whole foods), hindari makanan proses, singkirkan gula, memakan cemilan 5-6 kali sehari, memasak makanan sendiri, dan mengkombinasikan protein dengan karbohidrat. Beliau menambahkan bahwa nutrisi makanan adalah fondasi dari fungsi dan struktur sel, melalui pola makan *eating clean*, kita dapat memberi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk terus berfungsi dengan baik dan berkesinambungan, sehingga terbebas dari penyakit degeneratif. Penerapan *eating clean* menurut Dynna memang memiliki banyak cara, saat ini banyak yang mengatakan bahwa *eating clean* itu harus organik, dan segala macam makanan yang tidak organik artinya tidak baik bagi tubuh. Hal ini tidak salah,

namun perlu diingat bahwa yang terpenting adalah memakan makanan alami dan tidak diproses (meskipun bukan organik) dari pada tidak sama sekali. Dynna sendiri menerapkan *eating clean* dengan memulai memasak sendiri makanan yang ia konsumsi dan bahan yang ia perlukan untuk memasak diperoleh dari pasar.

Menurut Dynna sebagai *brand strategist*, kampanye melalui visual yang menarik perhatian di era digital saat ini, akan sangat membantu dalam mengedukasi pola makan tersebut dan mengajak serta menginspirasi semua lapisan masyarakat untuk menjadikan clean eating sebagai suatu pilihan solusi yang tepat untuk memiliki gaya hidup sehat yang berkualitas. Harus diingat bahwa bagaimana kita menyampaikan pesan baik secara visual ataupun konten, sebaiknya sesuai dengan target yang ingin kita tuju.



Gambar 3.2. Farah Mauludynna
(Sumber: Dokumen Farah Mauludynna)

c. Dr. Rani Aribowo selaku dokter dalam workshop *eating clean*

Dr. Rani Aribowo adalah dokter kecantikan yang kemudian belajar dan mendalami berbagai hal terkait dengan tubuh kita, termasuk nutrisi dan pola makan yang sehat bagi tubuh untuk menghindari penyakit. Dr. Rani bersama rekannya, pemilik Organik Klub yaitu Santi Wibisono, sering membawakan *workshop* terkait *eating clean*. Beliau dan rekannya sudah membawakan *workshop* diberbagai instansi dan juga kampus-kampus, serta ditempat mereka sendiri (Tebet).

Menurut Dr. Rani, *eating clean* bukanlah suatu diet tetapi lebih merupakan gaya hidup dan kebiasaan makan sehat yang menyenangkan. Konsepnya sangat sederhana, yaitu cukup memakan makanan yang natural dan tidak diproses berlebihan, hindari makanan terrefinasi. Hal penting yang perlu diingat menurut beliau adalah, *sugar free, gluten free, dairy free, high intake of veggies, dan moderate fruits*. Prinsip utama dalam *eating clean* menurut beliau adalah:

1. Selalu memilih *whole food, natural food* (makanan yang sangat minimal atau bahkan tidak diproses)
2. Pilih makanan yang tidak terrefinasi (contohnya nasi merah, *quinoa*, dan lain-lain)
3. Cukup karbohidrat, lemak, dan protein
4. Hindari *trans fat*, batasi *saturated fat*, garam dapur dan gula pasir

5. Makan 5-6 kali sehari, setiap 4 jam
6. Hindari minuman berkalori
7. Selalu bergerak dan beraktifitas

Dr. Rani menambahkan bahwa untuk menerapkan pola makan ini memang membutuhkan waktu, namun manfaat yang diperoleh sangat luar biasa. Tubuh kita dapat terhindar dari berbagai penyakit degeneratif hanya dengan mengatur dan menjaga apa yang kita makan. Pada *workshop* dikatakan bahwa, *eating clean* harus menggunakan bahan yang organik. Sayuran atau buah-buahan yang tidak organik artinya sudah terpapar dengan zat kimia atau menggunakan bibit yang sudah dimodifikasi, dan sebaiknya tidak kita konsumsi.

Menurut para pengunjung *workshop* yang kebanyakan adalah ibu-ibu dan bapak-bapak diatas 40 tahun penderita penyakit degeneratif, *eating clean* sulit untuk diterapkan karena terdapat banyak aturannya. Menemukan makanan yang sesuai dengan apa yang disampaikan dr. Rani tentunya akan sulit, karena segala sesuatu yang ada di kota Jakarta adalah kebalikan dari itu semua. Sulit untuk menemukan makanan organik, makanan bebas gula, dan tentunya harganya akan terbilang lebih mahal. Dr. Rani dan Santi Wibisono pun menyampaikan bahwa harga yang dikeluarkan untuk *eating clean* tentunya akan lebih murah jika dibandingkan dengan biaya perawatan kita kelak jika terkena penyakit degeneratif. Menurut dr. Rani sendiri, penyakit degeneratif saat ini sudah menyerang usia muda dan bukan hanya pada usia lanjut. *Workshop* saja tidak akan begitu efektif, karena yang mengikuti *workshop* kebanyakan adalah penderita

ataupun ibu-ibu yang ingin merubah pola hidup. Hal ini sulit karena ibu-ibu yang sudah diatas 40 tahun dapat dikatakan sebagai individu yang sulit diubah. Dibutuhkan suatu gerakan yang dapat menyadarkan masyarakat dewasa muda akan pola makan *eating clean* karena akan membawa dampak bagi keluarganya kelak. Menurut beliau, pada era modern ini, sebuah kampanye dengan pendekatan dan visual yang menarik serta cocok dengan usia dewasa muda tentunya akan menarik perhatian dan rasa ingin tahu target. Harapannya adalah, masyarakat dewasa muda dapat menerapkan pola makan *eating clean* untuk meningkatkan kualitas hidup dan terhindar dari penyakit.



Gambar 3.3. Wawancara dokter dan workshop organik klub
(Sumber: Dokumen pribadi)

d. Dewasa muda (target audiens)

Penulis ingin mengetahui bagaimana pola makan masyarakat yang menjadi target kampanye ini, sehingga penulis melakukan wawancara kepada 3 orang mahasiswa yang sudah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri serta 5 orang pekerja yang sesuai dengan target yang ingin dituju dari kampanye ini. Pertanyaan yang diajukan terkait dengan pola makan sehari-hari, pengetahuan mengenai pola makan yang sehat, *eating clean*, penyakit degeneratif, serta keinginan mereka untuk menjalani pola hidup yang lebih sehat.

Kesimpulan dari hasil wawancara dengan delapan orang tersebut adalah mereka memiliki kesadaran bahwa pola makan mempengaruhi kesehatan seseorang, namun penerapan dalam kehidupan sehari-harinya berkata lain. Mereka cenderung tidak sarapan dan hanya sarapan jika sempat. Makan siang dan malam tidak teratur serta sering memakan cemilan. Makanan yang dikonsumsi juga lebih banyak makanan instan dan cepat saji, gorengan, serta makanan yang berminyak dan mengandung banyak penyedap. Minuman berasa ataupun bersoda dianggap lebih menarik perhatian dan dapat melepaskan rasa haus dari pada air mineral. Konsumsi buah dan sayuran terbilang jarang. Mereka mengakui bahwa semenjak menyentuh dunia kerja, pola hidup semakin berantakan dan mereka tidak lagi memperhatikan apa yang mereka makan. Hal ini berakibat kepada kenaikan berat badan serta penurunan kualitas hidup secara tidak sadar. Disisi lain, terkadang mereka masih mengonsumsi makanan sehat namun itupun tidak sering, hanya karena iseng dan keinginan sesaat saja, ada pula yang sesekali membawa bekal masakan rumah.

Pola makan yang sehat menurut mereka adalah memakan makanan 4 sehat 5 sempurna, banyak makan sayuran dan buah, mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak, serta tidak memakan makanan instan ataupun cepat saji. Makanan sehat menurut mereka adalah sayuran dan buah, mahal, rasanya tidak begitu menggugah selera, serta sulit didapatkan. Mereka cenderung tidak mau memasak makanan mereka karena tidak memiliki waktu dan lebih baik membeli saja diluar karena semua sudah tersedia. Pola makan *eating clean* terdengar asing ditelinga, mereka beranggapan bahwa *eating clean* adalah makan makanan bersih namun tidak tahu apa yang sebenarnya yang dimaksud dari *eating clean*. Ada yang beranggapan bahwa *eating clean* pasti menyulitkan dan menyiksa diri. Mereka sadar betul bahwa jika tidak ada perubahan dalam pola makan mereka, maka penyakit kelak akan segera berdatangan. Penyebabnya adalah pemikiran bahwa menerapkan pola makan sehat itu menyulitkan dan tidak enak, saat ini banyak gerai-gerai makanan yang menjual makanan yang menggugah selera, serta segala sesuatu sudah disediakan dan mudah didapatkan sehingga tidak lagi perlu memasak.

3.1.1.1. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dari berbagai narasumber, yayasan, dan target audiens, dapat disimpulkan bahwa *eating clean* merupakan suatu pola makan sehat yang dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh dan menghindarkan kita dari penyakit degeneratif. Pemahaman akan *eating clean* memang beragam dan setiap orang yang menjalaninya memiliki

pemakanan tersendiri, namun yang terpenting adalah memakan makanan paling alami dan tidak banyak diproses, hindari makanan cepat saji, gula, gorengan, susu, lemak jahat, dan segala makanan yang kita tidak tahu asal pembuatannya. Kembalilah untuk memakan makanan seperti nenek moyang kita yaitu makanan alami dan mulai untuk memasak sendiri. Makanan organik adalah pilihan yang lebih baik, namun bukan berarti jika tidak ada makanan organik kita tidak dapat menerapkan pola makan *eating clean*. Karena seperti yang diungkap oleh Dynna, yang terpenting adalah mengonsumsi makanan alami yang tidak diproses dari pada tidak sama sekali.

Cara untuk menerapkan *eating clean* bermacam-macam untuk setiap individu, dengan memahami diri sendiri serta apa itu *eating clean*, kita akan mampu untuk menerapkan pola makan tersebut dengan cara kita sendiri. Penerapan pola makan ini membutuhkan waktu, namun setelah menjadi kebiasaan, tubuh kita akan dengan sendirinya menolak makanan-makanan yang yang dianggap berbahaya itu. Kita akan dapat merasakan pusing, mual atau nyeri ketika mengonsumsi makanan yang tidak lagi alami. Melalui kampanye sosial pola makan *eating clean*, akan membantu masyarakat untuk mengetahui dan menerapkan *eating clean* dengan mudah agar terhindar dari berbagai penyakit degeneratif. Harapannya adalah, pola makan *eating clean* ini

dapat diterapkan bagi diri mereka sendiri dan kelak dibawa ke dalam keluarga masing-masing, sehingga terlahir generasi yang memiliki pola makan sehat.

3.2. Metodologi Perancangan

Kampanye ini menggabungkan dua metode perancangan, yaitu metode perancangan kampanye Ostegaard dan perancangan visual menurut Landa.

3.2.1. Perancangan Kampanye

Venus (2009) menjelaskan perancangan kampanye melalui model kampanye milik Leon Ostegaard, yang mengatakan bahwa kampanye yang dimulai dari pengambilan keputusan akan sebuah masalah akan menghasilkan perubahan sosial. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahapan dimulai dengan mengidentifikasi masalah yang ada pada masyarakat (prakampanye), setelah itu mencari sebab dan akibat dari masalah yang timbul. Penulis mewawancarai sampel yang dipilih untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

b. Perancangan Kampanye

Tahap selanjutnya adalah melakukan riset untuk dapat menjabarkan karakteristik target audiens agar isi dari kampanye dapat tersampaikan dan mempengaruhi perilaku target.

c. Evaluasi

Tahap terakhir dilakukan dengan mengevaluasi keefektifan kampanye dalam menyampaikan pesan dan mengatasi masalah. Pesan seharusnya dapat tersampaikan, dimengerti dan diterima oleh target. Tahap terakhir ini juga dapat disebut pascakampanye (hlm. 14-18).

3.2.2. Perancangan Visual

Robin Lamda (2011) dalam bukunya *Graphic Design Solutions*, menjelaskan beberapa tahapan dalam pemecahan masalah dalam proses perancangan desain:

a. Orientation/Material Gathering

Permasalahan pokok didapatkan melalui pertanyaan apa, siapa, dimana, kapan, mengapa, dan bagaimana (5W+1H) serta dilakukan dengan menjabarkan pertanyaan yang sifatnya umum ke khusus. Penulis kemudian melakukan wawancara kepada sampel yang dipilih untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

b. Analysis/Discover/Strategy

Menganalisis permasalahan yang terjadi dan mengumpulkan data agar dapat memecahkan masalah yang terjadi. Konsep dan tujuan akan dihasilkan pada tahap ini untuk kemudian dibawa ke tahap selanjutnya. Konsep tersebut yang menjadi dasar perancangan.

c. Conceptual Design/Visual Concept

Melakukan brainstorming terkait dengan konsep dan tujuan yang sudah direncanakan. Penulis mulai memilih elemen visual untuk desain yang sesuai dengan kebutuhan.

d. Design Development

Penulis mengembangkan konsep yang kemudian akan divisualisasikan dalam sebuah desain.

e. Implementation

Desain yang sudah dibuat berdasarkan penelitian akan diimplementasikan pada kampanye sosial yang sudah dirancang (hlm. 76).

3.3. Profil Kementerian Kesehatan

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) adalah kementerian dalam Pemerintah Indonesia yang membidangi urusan kesehatan. Kementerian Kesehatan berada dibawah dan bertanggung jawab kepada Presiden. Kementerian Kesehatan dipimpin oleh seorang Menteri Kesehatan (Menkes) yang sejak 27 Oktober 2014 dijabat oleh Nila Moeloek. Kementerian Kesehatan dalam melaksanakan tugas, memiliki fungsi:

1. Perumusan, penetapan, dan pelaksanaan kebijakan di bidang kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengendalian penyakit, pelayanan kesehatan, dan kefarmasian dan alat kesehatan.

2. Koordinasi pelaksanaan tugas, pembinaan, dan pemberian dukungan administrasi kepada seluruh unsur organisasi di lingkungan Kementerian Kesehatan.
3. Pengelolaan barang milik negara yang menjadi tanggung jawab Kementerian Kesehatan.
4. Pelaksanaan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan.
5. Pelaksanaan pengembangan dan pemberdayaan sumber daya manusia di bidang kesehatan serta pengelolaan tenaga kesehatan.
6. Pelaksanaan bimbingan teknis dan supervisi atas pelaksanaan urusan Kementerian Kesehatan di daerah.
7. Pengawasan atas pelaksanaan tugas di lingkungan Kementerian Kesehatan.
8. Pelaksanaan dukungan substantif kepada seluruh unsur organisasi di lingkungan Kementerian Kesehatan.

3.3.1. Visi Misi

Visi misi Kementerian Kesehatan mengikuti visi misi Presiden Republik Indonesia yaitu Terwujudnya Indonesia yang Berdaulat, Mandiri dan Berkepribadian Berlandaskan Gotong-royong. Visi tersebut diwujudkan dengan 7 (tujuh) misi pembangunan yaitu:

1. Terwujudnya keamanan nasional yang mampu menjaga kedaulatan wilayah, menopang kemandirian ekonomi dengan mengamankan sumber daya maritim dan mencerminkan kepribadian Indonesia sebagai negara kepulauan.

1. Mewujudkan masyarakat maju, berkesinambungan dan demokratis berlandaskan negara hukum.

2. Mewujudkan politik luar negeri bebas dan aktif serta memperkuat jati diri sebagai negara maritim.

3. Mewujudkan kualitas hidup manusia Indonesia yang tinggi, maju dan sejahtera.

4. Mewujudkan bangsa yang berdaya saing.

5. Mewujudkan Indonesia menjadi negara maritim yang mandiri, maju, kuat dan berbasiskan kepentingan nasional, serta

6. Mewujudkan masyarakat yang berkepribadian dalam kebudayaan.

Kementerian Kesehatan juga berperan serta dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui agenda prioritas Kabinet Kerja atau yang dikenal dengan Nawa Cita, sebagai berikut:

1. Menghadirkan kembali negara untuk melindungi segenap bangsa dan memberikan rasa aman pada seluruh warga Negara.

2. Membuat pemerintah tidak absen dengan membangun tata kelola pemerintahan yang bersih, efektif, demokratis dan terpercaya.

3. Membangun Indonesia dari pinggiran dengan memperkuat daerah-daerah dan desa dalam kerangka negara kesatuan.
4. Menolak negara lemah dengan melakukan reformasi sistem dan penegakan hukum yang bebas korupsi, bermartabat dan terpercaya.
5. Meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia.
6. Meningkatkan produktifitas rakyat dan daya saing di pasar Internasional.
7. Mewujudkan kemandirian ekonomi dengan menggerakkan sektor-sektor strategis ekonomi domestik.
8. Melakukan revolusi karakter bangsa.
9. Memperteguh ke-Bhineka-an dan memperkuat restorasi sosial Indonesia.

3.3.2. Nilai-Nilai

1. Pro Rakyat

Dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, Kementerian Kesehatan selalu mendahulukan kepentingan rakyat dan harus menghasilkan yang terbaik untuk rakyat. Diperolehnya derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi setiap orang adalah salah satu hak asasi manusia tanpa membedakan suku, golongan, agama dan status sosial ekonomi.

2. Inklusif

Semua program pembangunan kesehatan harus melibatkan semua pihak, karena pembangunan kesehatan tidak mungkin hanya dilaksanakan oleh

Kementerian Kesehatan saja. Dengan demikian, seluruh komponen masyarakat harus berpartisipasi aktif, yang meliputi lintas sektor, organisasi profesi, organisasi masyarakat pengusaha, masyarakat madani dan masyarakat akar rumput.

3. Responsif

Program kesehatan harus sesuai dengan kebutuhan dan keinginan rakyat, serta tanggap dalam mengatasi permasalahan di daerah, situasi kondisi setempat, sosial budaya dan kondisi geografis. Faktor-faktor ini menjadi dasar dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang berbeda-beda, sehingga diperlukan penanganan yang berbeda pula.

4. Efektif

Program kesehatan harus mencapai hasil yang signifikan sesuai target yang telah ditetapkan dan bersifat efisien.

5. Bersih

Penyelenggaraan pembangunan kesehatan harus bebas dari korupsi, kolusi dan nepotisme (KKN), transparan, dan akuntabel.

3.3.3. Program Yayasan Terkait Masalah

Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yaitu masalah kesehatan, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas

generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Pada akhirnya, kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi.

Penduduk usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan perilaku yang tidak sehat. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat.

3.3.3.1. Gernas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian.

GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus

pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Menyuksesan GERMAS, tentunya tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat.

3.4. Kemass (Kelola Masyarakat Sadar Sehat)

Kemass pada mulanya berdiri pada tahun 2014 dengan nama Gemass (Gerakan Masyarakat Sadar Sehat). Gerakan ini diprakarsai oleh beberapa praktisi, profesional wirausaha dan individual sebagai gerakan yang hadir untuk memotivasi masyarakat supaya bisa melakukan sadar sehat dalam kehidupan sehari-hari. Makna sadar sehat di sini mencakup arti luas, yaitu: kesadaran untuk memiliki dan mengintegrasikan pikiran, tubuh, jiwa, dan lingkungan yang sehat. Pada awal tahun 2017, GEMASS bertransformasi menjadi sebuah badan hukum bernama Perkumpulan KEMASS (Kelola Masyarakat Sadar Sehat). Hal ini dilakukan sehubungan dengan kegiatan-kegiatan yang semakin luas dan permanen, tidak saja memotivasi tetapi kini Kemass juga ikut mewadahi dan memfasilitasi berbagai kegiatan yang meningkatkan kesadaran sehat pada masyarakat Indonesia.