



BUPATI LUMAJANG

Lumajang, ~~28~~ Desember 2017

K e p a d a

- Yth.
1. Sdr. Direktur Rumah Sakit Daerah/ Swasta se-Kab. Lumajang;
 2. Sdr. Kepala Kementerian Agama;
 3. Sdr. Kepala OPD se-Kab. Lumajang;
 4. Sdr. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur di Lumajang;
 5. Sdr. Pimpinan Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di Lumajang;
 6. Sdr. Kepala BUMN/BUMD;
 7. Sdr. Camat se-Kab. Lumajang ;
 8. Sdr. Lurah dan Kepala Desa se-Kab. Lumajang ;
 9. Sdr. Pimpinan LSM/Ormas se-Kab. Lumajang;

di-

L U M A J A N G

SURAT EDARAN

NOMOR : 421.3/2424/427.71/2017

TENTANG

Pelaksanaan Pesan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Dalam rangka menindaklanjuti Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan Surat Edaran (koreksi), diperlukan upaya percepatan dan sinergitas tindakan preventif promotif hidup sehat dari seluruh komponen baik pemerintah daerah, swasta, maupun organisasi kemasyarakatan yang mengarah pada peningkatan produktivitas penduduk dan penurunan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit di Kabupaten Lumajang, oleh sebab itu dihimbau kepada Saudara untuk :

1. Mengetahui, memahami dan menjalankan tugas pokok dan fungsi setiap lembaga pemerintahan, swasta maupun organisasi kemasyarakatan dalam pelaksanaan pesan GERMAS sebagaimana terlampir dalam Inpres Nomor 1 Tahun 2017;
2. Terlibat aktif dalam upaya peningkatan aktifitas fisik, melalui :
 - a. Keikutsertaan dalam kegiatan senam rutin di tempat kerja maupun lingkungan rumah minimal 3 kali seminggu dengan durasi waktu minimal 30 menit;

- b. Pelaksanaan senam peregangan (*stretching*) di tempat kerja masing-masing pada pukul 10.00 WIB dan pukul 14.00 WIB;
 - c. Pemanfaatan seluruh fasilitas olahraga di Kabupaten Lumajang sebagai pusat melaksanakan aktivitas fisik sesuai ketentuan yang berlaku;
 - d. Pembiasaan agenda kerja bakti di tempat kerja maupun lingkungan rumah pada setiap bulannya;
3. Membiasakan pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, melalui :
- a. Pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan (Rumah Sakit, Puskesmas, Klinik, Bidan Praktek Swasta) sebagai prioritas utama dalam tindakan pertolongan persalinan aman;
 - b. Pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan tanpa bantuan makanan pendamping;
 - c. Pelaksanaan rutin kegiatan penimbangan balita di Posyandu/fasilitas pelayanan kesehatan setiap bulannya;
 - d. Pemilihan konsumsi air yang bersih dengan ciri-ciri yaitu tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa;
 - e. Pembiasaan aktivitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan menggunakan air bersih yang mengalir;
 - f. Penggunaan jamban sehat di rumah, tempat kerja, institusi pendidikan maupun fasilitas umum;
 - g. Pembiasaan kegiatan Pemberantasan Sarang Nyamuk/Kamling DBD sebagai bentuk upaya memberantas jentik nyamuk di lingkungan sekitar;
 - h. Perwujudan Kawasan Tanpa Rokok sebagai bentuk Upaya Berhenti Merokok (UBM).
4. Menjamin penyediaan pangan sehat dan aman serta percepatan perbaikan gizi, melalui :
- a. Penyajian sayur dan buah dalam menu makanan rapat/pertemuan baik di tempat kerja maupun lingkungan rumah;
 - b. Penerapan Gizi Seimbang dalam menyajikan menu makanan yang sehat dengan 10 pedoman utama, yaitu
 - 1) Membiasakan sajian menu makanan yang beragam;
 - 2) Menyediakan sayur dan buah yang cukup dalam menu makanan tiap hari;
 - 3) Menyajikan lauk pauk yang mengandung protein tinggi (hewani/nabati);
 - 4) Menyajikan aneka ragam makanan pokok (nasi, jagung, tiwul/singkong, dll);
 - 5) Membatasi sajian makanan yang berasa manis, dan asin serta makanan yang mengandung tinggi lemak;
 - 6) Membiasakan makan pagi/sarapan;
 - 7) Membiasakan minum air putih yang cukup;
 - 8) Sebelum membeli bahan pangan pastikan membaca label kemasan terlebih dahulu;
 - 9) Membiasakan mencuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir;
 - 10) Mempertahankan berat badan normal.
 - b. Pelaksanaan upaya percepatan perbaikan gizi dengan fokus pemanfaatan bahan pangan lokal, melalui :
 - 1) Pemanfaatan sayur lokal sebagai bahan makanan sehari - hari;
 - 2) Pengelolaan lahan pekarangan sebagai ladang bercocok tanam;
 - 3) Pembiasaan konsumsi ikan;
 - 4) Pelaksanaan pendampingan gizi ibu hamil sebagai bentuk kontrol kecukupan gizi dimulai dari 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).
5. Terlibat aktif dalam peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, melalui :
- a. Optimalisasi kegiatan UKBM (Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat), khususnya pelaksanaan cek kesehatan di Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) pada tempat kerja dan instansi pemerintah dibawah binaan Dinas Kesehatan beserta Puskesmas;
 - b. Penyediaan/fasilitasi kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) pada :
 - 1) Wilayah desa/kelurahan siaga aktif yang menjadi pusat aktivitas sasaran kegiatan Posbindu PTM dibawah binaan Puskesmas setempat;

- 2) Tempat - tempat tertentu (pasar, terminal dan lainnya) yang menjadi pusat aktivitas sasaran kegiatan Posbindu PTM di wilayah kerja masing - masing Puskesmas;
 - c. Pemeriksaan kesehatan termasuk *screening* kanker (IVA, PAP SMEAR, Sadanis) secara rutin dan berkala di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Puskesmas, Labkesda, Rumah Sakit, dan Klinik kesehatan);
 6. Mendukung upaya peningkatan kualitas lingkungan, melalui :
 - a. Sosialisasi penggunaan jamban sehat dengan melibatkan seluruh komponen dalam pencapaian desa ODF/Stop BAB Sembarangan;
 - b. Pengelolaan sampah yang benar dengan prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*);
 - c. Penggunaan Sistem Pembuangan Air Limbah (SPAL) yang memenuhi syarat (kedap air dan memiliki lubang peresapan limbah) sehingga menjamin kebersihan lingkungan dari paparan bibit penyakit yang berasal dari limbah cair;
 - d. Menjamin ketersediaan jamban sehat dan air bersih;
 7. Membiasakan perilaku tertib berkendara, antara lain memakai helm standar SNI, mematuhi rambu - rambu lalu lintas, memakai sabuk pengaman;
 8. Mendukung peningkatan edukasi hidup sehat, melalui pelaksanaan upaya kampanye/sosialisasi/penyebarluasan informasi yang berkaitan dengan 6 pesan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).
- Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan Kepada :

1. Yth. Bapak Gubernur Provinsi Jawa Timur ;
2. Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur ;
3. Yth. Sdr. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Lumajang ;
4. Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang ;
5. Yth. Sdr. Kepala Puskesmas se-Kab. Lumajang.