



BUPATI BULELENG

Singaraja, 1 Desember 2022

Kepada :

- Yth . 1. Kepala Perangkat Daerah lingkup
Kabupaten Buleleng;
2. Pimpinan Lembaga TNI/Polri;
3. Pimpinan BUMD / BUMN /
Perdagangan / Perkantoran dan
Perbankan;
4. Pimpinan Pengusaha Hotel dan
Restoran;
5. Pimpinan Organisasi Masyarakat
dan Organisasi Sosial;
6. Para Camat; dan
7. Para Lurah dan Perbekel

di –

Buleleng

SURAT EDARAN

NOMOR 400.7/591/II TAHUN 2023

TENTANG

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Bahwa dalam rangka menindaklanjuti Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, maka guna mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif hidup sehat untuk meningkatkan produktifitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, kepada Saudara untuk menghimbau kepada seluruh masyarakat di wilayah masing-masing agar berperan aktif dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui :

1. Peningkatan aktifitas fisik antara lain dengan :
 - a. melakukan latihan fisik/senam secara rutin paling sedikit 1 (satu) kali dalam seminggu; dan

- b. melakukan senam peregangan di tempat kerja masing-masing dilakukan setiap pukul 11.00 wita dan 14.00 wita.
2. Peningkatan perilaku hidup sehat antara lain dengan :
 - a. persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan;
 - b. memberi bayi ASI eksklusif sejak baru lahir sampai usia 6 (enam) bulan;
 - c. menimbang balita ke posyandu atau fasilitas pelayanan kesehatan setiap bulan;
 - d. menggunakan air bersih;
 - e. menggunakan jamban sehat;
 - f. mencuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun;
 - g. memberantas jentik nyamuk/menjaga kebersihan lingkungan;
 - h. tidak merokok di dalam rumah; dan
 - i. mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.
 3. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi :
 - a. Penyediaan pangan sehat yang dapat dilakukan dengan penerapan gizi seimbang :
 - 1) makan beranekaragam jenis makanan;
 - 2) meningkatkan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi;
 - 3) membatasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak/berminyak;
 - 4) membiasakan diri untuk sarapan;
 - 5) minum air putih yang cukup dan aman;
 - 6) membiasakan untuk membaca label pada makanan kemasan; dan
 - 7) mempertahankan berat badan normal.
 - b. Percepatan Perbaikan gizi yang difokuskan pada masa 1000 (seribu) hari pertama kehidupan dengan kegiatan meliputi :
 - 1) pemeriksaan kesehatan calon pengantin meliputi pemeriksaan fisik dan laboratorium;
 - 2) penyuluhan kesehatan reproduksi calon pengantin;
 - 3) pemeriksaan Antenatal Care (ANC) bagi ibu hamil;
 - 4) mengikuti kelas ibu hamil dan senam ibu hamil;
 - 5) edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS);
 - 6) edukasi tentang ASI Eksklusif dan Pemberian makanan bagi bayi dan anak (PMBA); dan
 - 7) melakukan kunjungan rumah untuk monitoring dan evaluasi.
 4. Peningkatan pencegahan dini penyakit dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan secara rutin di Puskesmas/Rumah Sakit, Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya yang terjadwal di lingkungan masyarakat dan instansi tempat bekerja.

5. Peningkatan kualitas lingkungan bertujuan untuk memutus mata rantai penularan penyakit yang dapat dilakukan dengan cara :
 - a. stop buang air besar sembarangan dengan menerapkan perilaku buang air besar di jamban baik jamban pribadi maupun jamban umum;
 - b. pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga dilakukan dengan merebus terlebih dahulu air yang digunakan untuk keperluan minum sehari-hari, proses memasak yang higienis dan menyimpan makanan dan minuman yang benar;
 - c. mengelola sampah dengan benar dengan memisahkan sampah basah dan sampah kering; dan
 - d. pengamanan limbah cair rumah tangga dengan membuat saluran pembuangan air limbah (SPAL) yang memenuhi syarat antara lain saluran kedap air dan terdapat lubang peresapan limbah.
6. Peningkatan edukasi hidup sehat dilakukan dengan berperan aktif dalam memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat di dalam forum masyarakat atau tempat kerja masing-masing.
7. Mendukung pelaksanaan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok sesuai Peraturan Daerah Kabupaten Buleleng Nomor 2 Tahun 2015 tentang Kawasan Tanpa Rokok.

Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat sebagaimana tersebut diatas dilaksanakan dengan melibatkan lintas sektor terkait, lembaga/organisasi kemasyarakatan, sekolah/lembaga pendidikan, dan bermitra dengan swasta/dunia usaha dengan penuh kesadaran untuk mendukung, mengkampanyekan dan mendorong masyarakat untuk tercapainya masyarakat sehat di Kabupaten Buleleng.

Demikian disampaikan untuk dapat dipahami dan dilaksanakan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

PENJABAT BUPATI BULELENG,


 Ir. KETUT LIHADNYANA, M.M.A.
Pembina Utama Madya (IV/d)
NIP. 1965 0601 199203 1 001

Tembusan :

1. Menteri Kesehatan Republik Indonesia;
2. Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia;
3. Gubernur Bali;

4. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Bali;
5. Kepala Bappeda Provinsi Bali;
6. Kepala Balitbang Provinsi Bali;
7. Kepala Bappeda Kabupaten Buleleng;
8. Kepala Balitbang Kabupaten Buleleng; dan
9. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng.